

รายงานการศึกษาวิจัย
ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ปรึกษา อาจารย์สมพงษ์ อูระเจน

ศูนย์วัฒนธรรมภาคใต้ สถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช

คณะนักวิจัย

1. นายมานะ	วามานนท์	ประธานนักวิจัย
2. น.ส.พนิตนาถ	สัคนาเชษิต	นักวิจัย
3. นางวิภาพร	สํอางศรี	นักวิจัย
4. นายสมชาย	สีลีน	นักวิจัย

งานวิจัยนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก
สถาบันวัฒนธรรมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
พ.ศ. 2538

ISBN 974-7760-49-5

ลิขสิทธิ์ของศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

คำนำ

ด้วยภาระกิจสำคัญของศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ ซึ่งเป็นศูนย์วิชาการในส่วนภูมิภาคที่ได้ดำเนินงานบทบาทศึกษาวิจัยค้นคว้า และ เผยแพร่แนวทางการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชน อันเป็นการลงทุนที่ถูกต้องและมีประสิทธิผลคุ้มค่า ศูนย์ฯ ได้ทำหน้าที่เป็นองค์กรกลางในการเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจไปสู่ประชาชนซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภค ให้มีโอกาสสนององค์ความรู้ที่ได้รับจากแหล่งเผยแพร่ไปพิจารณาตัดสินใจแสวงหาทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งในที่นี้เป็นการดำเนินการเผยแพร่ผลการศึกษาวิจัยโดยมุ่ง ไปสู่จุดหมายของการส่งเสริมการบริโภคพืชผักที่ปลอดภัย

การศึกษาวิจัยโครงการภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร ในจังหวัดนครศรีธรรมราช นับเป็นโครงการหนึ่งที่คณะนักวิจัยได้มีความสนใจและมีความเพียรในการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลอันเป็นองค์รวมของภูมิปัญญาท้องถิ่น ต่อประสบการณ์การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร โดยคัดเลือกศึกษาพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคในท้องถิ่นและประชาชนในสังคมเมืองยังไม่รู้จักกันมากนัก จำนวน 103 ชนิด และในกระบวนการของการศึกษานั้น ได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเพื่อให้ได้มาซึ่งความครบถ้วนถูกต้องและสมบูรณ์ จากการจัดเวทีเสวนาและจากการสัมภาษณ์ด้วยการบอกเล่าของชาวบ้านในท้องถิ่น และค้นคว้าจากเอกสารเผยแพร่ที่เกี่ยวข้องในด้านพืชผักพื้นบ้าน และดาราศาสตร์เพื่อศึกษาข้อมูลในทางวิชาการ แต่กระนั้นก็ตามด้วยข้อจำกัดของขอบเขตแหล่งค้นคว้าในการศึกษา ผู้วิจัยมีอาจจะยืนยันได้ถึงชื่อท้องถิ่นของพืชผักชนิดนั้น ๆ เพราะต่างพื้นที่ ต่างภาค การเรียกชื่ออาจจะไม่ตรงกัน นอกจากการร่วมพิจารณาภาพถ่ายและข้อมูลลักษณะทางพฤกษศาสตร์ประกอบ และด้วยข้อจำกัดอีกประการของการถ่ายภาพประกอบในช่วงเวลาหนึ่ง มีอาจจะถ่ายภาพพืชผักแต่ละชนิดได้ครบถ้วนทั้ง ดอกหรือผล เนื่องจากไม่ตรงกับฤดูกาลของการผลิดอก ออกผล หากท่านผู้อ่านมีความสนใจศึกษาเพิ่มเติมคณะผู้วิจัยมีความยินดีและขอบพระคุณ เนื่องจากเห็นว่าจะก่อให้เกิดการพัฒนา และ จะขยายผลให้ข้อมูลหรือสะท้อนข้อมูลควรแก่การแก้ไขและปรับปรุงของพืชผักแต่ละชนิดให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ ที่จะเผยแพร่ในขั้นต่อไป

ในขั้นต้นของโครงการศึกษาวิจัยดังกล่าวนี้ คณะผู้วิจัยได้นำเสนอเผยแพร่ผลงาน 2 รูปแบบ คือ รูปแบบหนึ่งเป็นเอกสารรายงานการวิจัยในโครงการ และอีกรูปแบบหนึ่งผลิออกมาในรูปของเอกสารเผยแพร่คุณประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นภาคใต้ ซึ่งศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

คณะผู้วิจัย เห็นว่า อาณาจักรแห่งองค์ความรู้ของพืชผักพื้นบ้านยังมีอีกมากมายหลายมิติ และหลากหลายไปตามสภาวะแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น ผนวกกับกระแสแนวคิดพื้นฐานของผู้สนใจศึกษา ที่สามารถดำเนินการให้กว้างลึก ซึ่งย่อมจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อการเผยแพร่ให้ประชาชนได้ตระหนักในการแสวงหาทางเลือกในการบริโภคเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตกับธรรมชาติที่สอดคล้องและผสมผสานกันอย่างสมดุลยั่งยืน

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

คำปรารภ

โครงการอนุรักษ์และบริโภคพืชผักพื้นบ้าน เป็นโครงการหนึ่งซึ่งทางศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ ได้จัดทําขึ้น ด้วยความตระหนักและเห็นความสำคัญของการแสวงหาทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และเพื่อเป็นการยืนยันถึงแหล่งอารยธรรมของภูมิปัญญาที่ได้สร้างสมและถ่ายทอดวัฒนธรรมการบริโภคมาเป็นเวลาช้านานหลายชั่วอายุคน ถึงแม้บางท่านมองว่าเป็นการทวนกระแสของยุคโลกาภิวัตน์ ที่มองเห็นความสำคัญด้านวัตถุ ความสะดวกรวดเร็ว การปรับค่านิยมบริโภคให้เป็นไปตามสมัยนิยมของสังคมเมือง และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ก็ได้สนใจการค้นคว้าหาพืชผักใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองตลาดตามยุคสมัย แต่ในขณะที่เดียวกันประชาชนส่วนใหญ่ของโลกต่างก็ประสบกับปัญหาสุขภาพอันมีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งนับวันได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น

ด้วยเหตุผลที่พึงตระหนัก และประจักษ์ได้ในวิถีทางการเลือกการบริโภคนั้นหลายท่านต่างได้เข้าใจดีว่า พืชผักพื้นบ้านเป็นทรัพยากรในท้องถิ่นที่หาได้ง่ายขึ้นเองตามธรรมชาติสามารถเจริญเติบโตได้ในหลายสภาพท้องถิ่นและให้ผลผลิตดีเฉพาะท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายทางสายพันธุ์ ที่ช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช โรคพืชและการเปลี่ยนแปลงทางอากาศ สามารถให้ผลผลิตทุกฤดูกาล การเก็บเกี่ยวง่ายขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางการตลาด ในขณะที่เมล็ดพันธุ์ใหม่กลับไม่แข็งแรงและอ่อนแอต่อโรคและแมลงทุกชนิด อีกทั้งการเก็บเกี่ยวผลผลิตนั้นจะต้องกระทำตามช่วงระยะเวลา ดังนั้น การส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการพิทักษ์สุขภาพและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนต้องหันมาทบทวนทางเลือกในการบริโภค เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคภัย การกระตุ้นให้ประชาชนเกิดจิตสำนึกในการพึ่งตนเองอย่างแท้จริง การสร้างเสริมความรู้ แก่เยาวชนในการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและการบันทึกเผยแพร่พืชพันธุ์พื้นบ้านที่มีอยู่ในธรรมชาติให้คงไว้มีสูญหายไปจากภูมิภาค อีกทั้งเป็นการแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของการพึ่งตนเองในอดีต กอปรกับปัจจุบันประชาชนสนใจหาทางเลือกการบริโภคพืชผักที่ปราศจากสารเคมี ซึ่งก็มีไม่กี่ทางเลือกและต้นทุนอาจสูงเกินไป ดังนั้นทางเลือกหนึ่งของการส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่ได้รับประโยชน์สูงและประหยัดสุด อีกทั้งประกันได้ว่าพืชผักพื้นบ้านปราศจากสารเคมีจริง ๆ นอกจากจะปลูกพืชผักพื้นบ้านไว้เพื่อรับประทานแล้วพืชผักพื้นบ้านบางชนิดยังมีคุณค่าเป็นไม้ประดับ แทนที่จะใช้ไม้ประดับอื่น ๆ ที่กินไม่ได้ อาทิเช่น ผักหมูรุษ ก็สามารถนำมาปลูกไว้เป็นกระถางเพื่อทําเป็นไม้ประดับ และสามารถเก็บยอดมารับประทานได้ตลอดปี

อนึ่ง การปลูกพืชผักพื้นบ้านนอกจากจะรับประทานในครัวเรือนแล้วยังสามารถนำออกขายในท้องตลาดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจต่อรองของพืชผักพื้นบ้านมีมากกว่าพืชผักที่ขายในท้องตลาดทั่วไป กรณีถ้าหากพืชผักพื้นบ้านชนิดใดได้ราคาไม่ดี เราก็ไม่เก็บไปขายคงสภาพอยู่ที่ต้น แต่ผักจีนที่เรามักซื้อมารับประทานถ้าถึงอายุการเก็บเกี่ยวแล้ว ก็ต้องเก็บออกขายเพราะถ้าทิ้งไว้จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถนำมารับประทานได้

มั่นใจว่าคู่มือเผยแพร่พืชผักพื้นบ้านในภาคใต้ เล่มนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน เพื่อเก็บกักสายพันธุ์ไว้ด้วยควมไม่ประมาท มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง เพราะการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยและมี เปรียบเสมือนได้กินยาอายุวัฒนะประการหนึ่ง

นายมานิช วามานนท์

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน

กติกกรมประกาศ

ความสำเร็จเบื้องต้นของการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน
เป็นอาหาร ซึ่งทางคณะผู้วิจัย ได้ดำเนินการศึกษาเฉพาะกรณีในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช นั้น

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวลุงเผียน อรัญและพี่แดนไพโร อรัญ (บุตรชาย
ลุงเผียน) น้าบวร ธีญพิช และลุงจาเรญ จันทรสวรรณ แห่งบ้านท่าพูด ตำบลนาแหร่ง อำเภอนาทวี
จังหวัดนครศรีธรรมราช ลุงเจิม ลือชา ตำบลพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช น้ากุล จุลแก้ว
ตำบลท้ายเหมือง อำเภอนาทวี จังหวัดพังงา และลุงเชื่อม นาคเล็ก ตำบลปากจั่น อำเภอกะ
บุรี จังหวัดระนอง ซึ่งบุคคลที่ได้กล่าวนามข้างต้นนี้ คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณูปการอย่างสูงในการให้
ข้อมูลกับผู้วิจัยและบอกเล่าประสบการณ์ในการสัมผัสกับพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ได้อย่างละเอียดครบถ้วน
ในทุกมิติที่ได้ศึกษา

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์พิเศษ ประชิต วามาแท้ คุณพามลาภรณ์ เสราตี และคุณรุจิราภ
อรณดิษฐ์ ซึ่งได้มอบเอกสารเผยแพร่ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ประโยชน์ในการทบทวนวรรณกรรม และ
ขอขอบคุณ ดร.วงศสถิตย์ ลัวกุล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้กรุณาชี้แนะว่าเพื่อระบุชื่อวงศ์
และชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชผักพื้นบ้านบางส่วนที่ผู้วิจัยไม่สามารถค้นคว้าและระบุได้ และขอบคุณเพื่อนร่วม
งานและญาติมิตรที่ได้กรุณาช่วยเหลือและประสานงานแหล่งข้อมูลเพื่อการค้นคว้าศึกษา

ขอขอบคุณสถาบันวัฒนธรรมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ซึ่งเป็นผู้ให้
ทุนดำเนินการศึกษาวิจัย และอาจารย์สมพุดิ อูระเจน พร้อมคณาจารย์ศูนย์วัฒนธรรมภาคใต้ สถาบัน
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งได้กรุณาประสานงานให้ความช่วยเหลือในการร่วมพิจารณาโครงการวิจัยและ
สนใจติดตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัยด้วยความยินดี

อาณิสสงส์แห่งคุณประโยชน์ของ เอกสาร เผยแพร่นี้ขอมอบให้คณะญาติมิตร ซึ่งเป็นญาติปัญชชาว
บ้านนท้อถิ่น ที่มีความจริงใจและ เสียสละ เวลาเพื่อมุ่งมั่นในการถ่ายทอดภูมิปัญญาแห่งตนด้วยความบริสุทธิ์

คณะผู้วิจัย

สิงหาคม 2538

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน จังหวัดนครศรีธรรมราช (อำเภอเมือง, อำเภอท่าศาลา, อำเภอพิปูน, อำเภอพรหมคีรี) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาของท้องถิ่นเกี่ยวกับแนวคิด ประสบการณ์ และแบบแผนการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาจัดทำคู่มือเผยแพร่องค์ความรู้ของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่ได้หาการศึกษาในพื้นที่เป้าหมายสู่สาธารณชน สถาบันและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานิตของพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านในท้องถิ่น จังหวัดนครศรีธรรมราช รู้จักดีและนำใบบริโภคเป็นอาหารประจำวันในครัวเรือนนั้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาเฉพาะพืชผักส่วนใหญที่ชาวบ้านมิได้มีการนำใบขายตามตลาดสด หรือตลาดวันนัด โดยชาวบ้านให้เหตุผลว่าเกรงจะขายไม่ออก เพราะประชาชนในเมืองไม่รู้จัก หรือไม่คุ้นเคย ด้วยเหตุนี้ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นประเด็นสำคัญที่น่าสนใจต่อการเรียนรู้ศึกษาหาความเข้าใจและนำข้อมูลไปเผยแพร่ในวงกว้างต่อไป อีกทั้งผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ย่อมเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น และชี้แนะทางเลือกในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยพืช แก่ประชาชนต่อไป

ผลสรุปการศึกษานิตของพืชผักพื้นบ้าน ที่ชาวบ้านในท้องถิ่น จังหวัดนครศรีธรรมราชรู้จักและบริโภคเป็นประจำในครัวเรือน ได้ดำเนินการศึกษาภายในช่วงเวลาที่กำหนด จำนวน 103 ชนิดโดยแบ่งกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ได้ 3 กลุ่ม คือ

ผักใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะหรือใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะ (ใช้กินสด ลวก ตอง)
1. ชี้เหล็กหวาน	1. กากหลาเถาว์	1. กะสัง
2. เขลียง	2. ก้างควายถัก	2. ก้างปลาแดง
3. เจตมูลเพลิง	3. กุ่มน้ำ	3. แก้มชอน
4. ชะมวงทราย	4. ขรี	4. ชี้มูกมุดสัง
5. ดอกปลายข้าวสาร	5. ชี้เงาะ	5. ชลู่

ผักใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะหรือใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะ (ใช้กินสด ลวก ตอง)
6. ดอกยายกั้ง	6. ฉิ่ง	6. จิกว่างแอน
7. ถั่วเล	7. ต่อม	7. จิกเนา
8. เถาคัน	8. ตาก	8. ชะเมา
9. เมสวรงค์	9. ตุมพระ	9. ชะเรือด
10. ผักคราดหัวแหวน	10. หัวขิงยอดขาว	10. ซี่ล้อม
11. หวานข้าง	11. บักวัก	11. แชะ
12. ผีน่าย	12. ผักกูด	12. เตียบัด
13. ย่านาง	13. ผักกูดทะเล	13. ตีเมียบ่อย่าง
14. ส้มปุน	14. ผักจิ้น	14. เต้า
15. ส้มป่อย	15. ผักแนม	15. กอบแถบ
16. หัน	16. พุมเรียง	16. เทพธำโร
17. หมากหมก	17. แพงพวย	17. นนทรี
18. โหมหัด	18. มะเตือชุมพร	18. น้ำเอง
19. โหมหนาม	19. มะระขี้เณก	19. บังบาย
20. โหมหิน	20. มังค้ำ	20. ผักกาดนกเขา
21. โหมอุทัย	21. เม่าขบปลา	21. ผักสัง
22. เอื้องน้ำ	22. เม่าน้ำเอง	22. พานโขลง
23. ออบแอบ	23. รกช้าง	23. พาวินม

ผักใช้ปรุงอาหาร

ผักเหนาะหรือใช้ปรุงอาหาร

ผักเหนาะ

(ใช้กินสด ลวก ตอง)

24. ลาเพ็ง

24. พื้งกาสา

25. สาหร่ายหางวัว

25. แพ

26. ส้มกุ้ง

26. พลุแก

27. ลือท้อ

27. มันปู

28. เสี้ยนนก

28. มันหมู

29. เสี้ยนบ้าน

29. งามขสั๊ก

30. หลอยตอย

30. ไม้ร้อนตีหมา

31. หัวแอกหัวโต

31. ลานพน

32. หัวข้าวช้อง

32. สีพันผาด

33. หัวดอกพุง

33. หัวหนอน

34. หัวปล้องแดง

34. หัวมันปู

35. หวา

35. หัวรังไก่

36. หนามพันพัน

36. หนามถาง

37. หนะ

37. หมูรุษน

38. เอื้องช้าง

38. หมูรุษมัน

39. หมูรุษหอม

40. หูยาน

41. พงอนไก่

42. หวม

แบบแผนการนำพืชผักพื้นบ้าน ไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร หรือรูปแบบการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน ชาวบ้านในท้องถิ่นใช้วิธีการที่เรียบง่าย ผสมผสานกรรมวิธีการปรุงที่ลงตัวและได้อาหารที่มีรสชาติที่กลมกล่อม นับเป็นเอกลักษณ์ของอาหารประจําถิ่นและ เนื่องจากพืชผักพื้นบ้านให้รสชาติหลากหลายไปตามแต่ละชนิด เช่น รสร้อน รสเย็น รสจืด รสหวาน รสเปรี้ยว รสฝาด รสขม และรสขมสุขุม ชาวบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นกล่าวว่า รสชาติของพืชผักพื้นบ้านเมื่อบริโภคแล้วจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ควบคุมภาวะธาตุในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วยกัน ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตแห่งการพึ่งตนเอง ตามแนวทางของการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคนั้น ประชาชนในท้องถิ่นมีแนวความคิด และตระหนักถึงทางเลือกในการบริโภคอาหารที่ปลอดสารพิษ และเป็นผลทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคของชาวท้องถิ่นภาคใต้ที่เป็นมรดกสืบทอดถึงคนรุ่นใหม่ ต่กระนั้นก็ตาม จากคำบอกเล่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นต่างก็ได้รับความสนใจต่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักป่ากันได้ ให้สูญพันธุ์ และหวังว่าหากอนุชนไม่ร่วมกันใส่ใจที่จะอนุรักษ์ หรือการแผ้วถางป่า การสร้างถนน ทางโดยมิได้คำนึงถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรในท้องถิ่นแล้ว อีกไม่นานพันธุ์ป่ากินได้จะหมดหายไป ลูกหลานก็จะไม่มีกินและไม่รู้จัก ท้องถิ่นก็จะหมดหนทางแห่งการพึ่งตนเองไปอีกเพราะหนึ่ง

การรณรงค์เผยแพร่พืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นจึงสอดคล้องกับสภาพปัญหาภาวะวิกฤติ ทางด้านสุขภาพของคนเมือง อีกทั้งเป็นการปลูกฝังค่านิยมการกิน การอยู่อย่างไทยที่ทรงไว้ซึ่งคุณค่าแห่งภูมิปัญญาเดิม

คำนำ	
คำปรารภ	
กิจกรรมประกาศ	
บทคัดย่อภาษาไทย	
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของการศึกษา	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา	15
1.3 ขอบเขตการศึกษา	15
1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	15
บทที่ 2 แนวคิดและวาระธรรมที่เกี่ยวข้อง	16
2.1 แนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่นและกระบวนการพัฒนาสาธารณสุขุชาในชุมชน	16
2.2 แนวคิดธรรมชาติดั้งเดิม	19
2.3 แนวคิดนิเวศวิทยา และวัฒนธรรมบริบทชาวใต้	24
2.4 การศึกษาทางพฤกษศาสตร์	32
2.5 กรอบแนวคิดในการศึกษา	34
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการ	35
3.1 กลุ่มเป้าหมาย	35
3.2 วิธีการดำเนินการศึกษา	35
3.3 วิธีการวิเคราะห์	36
บทที่ 4 ผลที่ได้รับจากการศึกษา	39
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	147
บรรณานุกรม	153
ภาคผนวก	156
ภาคผนวก 1 โครงการศึกษาวิจัย	157
ภาคผนวก 2 ตัวอย่างแบบสำรวจข้อมูล	166
ภาคผนวก 3 ประเด็นการสัมภาษณ์และสรุปผลการสัมภาษณ์	167
ภาคผนวก 4 ขั้มกลอนย้อนรอยพืชผัก	172

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมไทยปัจจุบัน นับวันได้ตกอยู่ภายใต้กระแสค่านิยมของสังคมแบบอย่างตะวันตก ที่เรารับเข้ามาโดยมีได้โดยตรงและกลั่นกรอง ให้สอดคล้องหรือเสริมกับระบบวัฒนธรรมพื้นฐาน โครงสร้างและตั้งถาม อีกทั้งที่กักเอาว่า วัตถุประสงค์ที่มีไว้ "Made in Thailand" และลีลาชีวิตแบบตะวันตกนั้น คือ "ความทันสมัย" ครอบงำ ทักษะและยึดยึดจินตภาพแก่คนรุ่นใหม่ ให้ยึดมั่นกับบรรทัดฐานของการเอาอย่าง เขาหรือการเลียนแบบ ซึ่งย้ายและมอมเมาให้หลงใหลในวัตถุนิยมเหนือกว่า ความเป็นมนุษย์ ละเลยต่อภูมิปัญญาแห่งตน และเลยเมยทอดทิ้งในเทคโนโลยีพื้นบ้านอันเป็นรากเหง้าวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีคุณประโยชน์ต่อมวลมนุษย์อย่างอนันต์ หากตราบิดสารตะแห่งการดำรงในวิถีชีวิตมีได้กระตุนให้มีการขบคิด และทบทวนสภาวะที่เป็นอยู่ของผู้คนและสิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ไขและปรับเปลี่ยนไปสู่แก่นสารที่ควรแก่การดำรงอยู่แล้ว เห็นที่จะพูดได้ว่ายุคนี้เป็นยุคของความเสื่อมถอยของวัฒนธรรมมนุษย์ ที่ขาดพลังความคิดเพื่อการพึ่งตนเอง ขาดมิตการมองอย่างรอบด้าน และขาดการสืบทอดภูมิปัญญาของเหล่าบรรพชนไปสู่อนุชน การแสวงหาปัจจัยเพื่อการผลัดในระบอบทุนนิยมซึ่งเป็นการผลิตเชิงพาณิชย์ได้เข้ามาแทนที่การผลิตเพื่อยังชีพ ทำให้ไม่มีการวางแผนการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประสิทธิภาพและถูกภายนอกดูช้อออกไปใช้อย่างฟุ่มเฟือยทำให้ร่อยหรอลงอย่างถนัดตา ความขาดแคลนในปัจจัยการผลิตของเกษตรกรได้ทวีความรุนแรงส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต สังคมชนบทหลายแห่งได้ล่มสลายเพราะความผันแปรในปัจจุบันเพื่อการยังชีพและต้องดิ้นรนแสวงหาทิศทางเพื่อความอยู่รอดอย่างไร้จุดหมาย

โลกาภิวัตน์ (จักรชัย มาตาชนก , ศูนย์ฯ สสม.ภาคใต้) เป็นคำที่ถูกนำมาอ้างถึงอย่างแพร่หลายในปัจจุบันโดยเฉพาะ เมื่อพูดถึงความเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการพัฒนาหรือความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โลกาภิวัตน์ที่ช้กันอยู่ในขณะนี้มีความหมายแตกต่างกัน 3 นัย ซึ่งสังคมไม่มีการตัดสินชี้ขาดว่าความหมายใดถูกต้อง นัยแรกแปลตามรูปศัพท์ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลก (สังคม) นัยที่สอง แปลตามหลักธรรม ความหมายตามนัยนี้โลกหรือสังคมเป็นอนิจจังไม่เที่ยงที่ผู้สันทนุแปลความหมายตามนัยนี้จึงเสนอว่า ศัพทศัพท์ที่ถูกต้องของคำว่า "วัตร" น่าจะเป็น "วัฏฏ์" นัยที่สาม เห็นเรื่องการติดต่อสื่อสาร และแปลความหมายของคำนี้ว่า โลกไร้พรมแดน มนุษย์บนพื้นพิภพที่ไม่จำกัดว่าจะอยู่ ณ สถานที่ใด สามารถติดต่อถึงกันได้ และรวดเร็วไม่มีสิ่งใด ๆ มากีดขวางได้

ความหมายของศาลากาภิวัตน์จะเป็นนัยใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันในทุกนัย คือ ผู้รับชะตากรรม หรือ Victims ก็คือ มนุษย์ในสังคม ซึ่งจะต้องรับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไม่ว่าจะเป็นผลกระทบในทางที่ดีหรือในทางที่ไม่ดี

การพัฒนาเพื่อประเทศเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ (NIC) โดยตั้งเป้าหมายให้อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจสูงถึงร้อยละ 8 นั้น เป็นผลให้ระบบเศรษฐกิจเติบโตรวดเร็วกว่าระบบอื่น ๆ ทำให้การพัฒนาสังคมโดยส่วนรวมขาดสมดุลซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมาอย่างมากมาย ระบบสังคมอันหมายรวมถึง ขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม และวัฒนธรรมเป็นระบบที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงมากกว่าระบบอื่น สังคมจึงมีการปรับตัวเองเพื่อการอยู่รอด การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จะเป็นไปอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจนกว่าระบบอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เห็นได้ชัดเจน คือ โครงสร้างครอบครัว และวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน

ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่หรือครอบครัวขยาย (Extended Family) ครอบครัวในสภาพเช่นนี้ สมาชิกมีความอบอุ่น ทุกคนอยู่กันพร้อมหน้าตั้งแต่ ปู่ ย่า พ่อ แม่ ลูก และหลาน ทุกคนจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีช่องว่างเกิดขึ้นในจุดใด ก็จะมีการเติมช่องว่างนั้น โดยการทำหน้าที่ทดแทนกันโดยอัตโนมัติ เมื่อพ่อ แม่ จะต้องออกนอกบ้าน เพื่อความจำเป็นในการประกอบอาชีพ ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ปู่ ย่า ตา ยาย จะต้องทำหน้าที่ดูแล บุตร หลานแทนได้อย่างเหมาะสม ครอบครัวจึงเกิดสภาพสมดุล เด็กไม่เกิดความรู้สึกว่าเหงา ซึ่งแตกต่างกับลักษณะครอบครัวในปัจจุบัน ที่เป็นครอบครัวขนาดเล็ก หรือครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ครอบครัวหนึ่ง ๆ จะประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น เพราะความจำเป็นที่จะต้องดิ้นรนให้อยู่รอดในสังคมที่มีการแข่งขันสูง ครอบครัวจะต้องลดอัตราการพึ่งพิงให้น้อยที่สุด เพื่อให้มีความกระฉับกระเฉง ไม่ท้วงหน้าพะวงหลังทุกคนจะต้องช่วยตัวเองและดูแลได้เฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดเท่านั้น เพราะในสภาพที่เศรษฐกิจปรับตัวแบบคนผู้ที่แข็งแกร่งที่สุดเท่านั้นที่จะเป็นผู้ชนะ

การพัฒนาที่มุ่งเน้นด้านเศรษฐกิจ ทำให้วิถีชีวิตประจำวันของคนในสังคม เปลี่ยนแปลง ทุกชีวิตต้องดิ้นรน ต้องขวนขวาย ไม่อาจอยู่นิ่งหรือใช้ชีวิตแบบสบาย ๆ เหมือนเช่นในอดีตทุกลมหายใจเป็นเรื่องการแข่งขัน ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลา ต้องใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อการสร้างความมั่นคงในทาง เศรษฐกิจจนไม่มีเวลาสำหรับครอบครัวและสังคม

วิถีชีวิตประจำวันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนคือการบริโภคอาหาร การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งบริโภคนิสัย และรูปแบบการบริโภคอาหารกล่าวคือ บริโภคข้าวที่มีการขัดสีมากแทนข้าวที่มีการขัดสีน้อย (ข้าวกล้อง) บริโภคน้ำตาลและไขมันเพิ่มขึ้นขณะที่บริโภคอาหารที่เป็น Complex carbohydrate และบริโภคอาหารที่มีเส้นใยน้อยลง (C.Gopalan, "Prevalence of Diabetes in Indias: Urban-Rural Difference" NFI Bulletin vol 14 NO 1 Jan 1993 หน้า 7) ประชาชนนิยมบริโภคอาหารประเภทปรุงสำเร็จ หรือกึ่งสำเร็จหรือที่เรียกกันทั่วไปว่า Fast food ซึ่งสามารถรับประทานได้ทันที เหตุที่สาเหตุของการเปลี่ยนแปลง มีหลายประการ คือ

1. เวลา เวลาในเขตเศรษฐกิจเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงยิ่ง กิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะทางธุรกิจต้องการความรวดเร็ว ทุกคนจะไม่ยอมให้เวลาสูญหายไปโดยเปล่าประโยชน์ดังคำที่ว่า "เวลาเป็นเงินเป็นทอง" เวลาสำหรับการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ สำหรับบุคคลทั่วไปไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง โดยเฉพาะมื้อกลางวัน ซึ่งเป็นช่วงต่อเนื่องเวลาทำการภาคเช้า และภาคกลางวัน จัดเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ การใช้เวลาสำหรับอาหารมื้อกลางวันจะต้องรวดเร็วเพื่อจักได้มีเวลาสำหรับการประกอบกิจการ อาหารมื้อกลางวันส่วนมากจึงเป็น Fast food

2. ความสะดวก ครอบครัวในสังคมลาก็วัดกันเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ทุกคนจะต้องประกอบกิจการนอกบ้าน การประกอบอาหารมื้อเช้าหรือมื้อเย็นย่อมไม่สะดวก แม่บ้านจึงนิยมที่จะซื้ออาหารสำเร็จรูป สามารถรับประทานได้แม้ในพายุหิมะ เดินทาง มีจำนวนไม่น้อยยังคงอาหารมื้อเช้า เพียงหาอะไรมารองท้องให้อิ่มพอทนไหวได้ไปถึงมื้อกลางวัน ส่วนมื้อเย็นซึ่งมองผิวเผินน่าจะมีเวลามากพอสำหรับการประกอบอาหาร เพื่อรับประทานพร้อมหน้า แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้นเพราะต้องเสียเวลาไปกับการเดินทาง กว่าจะถึงบ้านก็ล่วงเลยเวลาอาหารมื้อเย็น ส่วนใหญ่จึงหาซื้ออาหารที่มีผู้ปรุงสำเร็จจาสดุงพลาสติกขาย ตามที่มีการล้อเลียนแม่บ้านประเภทนี้ว่า "แม่บ้านถุงพลาสติก"

3. การโฆษณา สังคมที่มีการแข่งขันสูง การโฆษณาจะเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่จะสร้างความสนใจ ดึงดูดให้ลูกค้าใช้สินค้าหรือบริการของตน โดยจะกระทำอย่างเป็นระบบแบบแผนต่อเนื่องสม่ำเสมอและเจาะถึงกลุ่มเป้าหมาย เป็นที่ยอมรับว่าการโฆษณามีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กซึ่งมีประสบการณ์และความรู้น้อย จากการศึกษาวิจัยพบว่าเด็กนักเรียนร้อยละ 59 ตัดสินใจซื้อขนมเพราะอิทธิพลจากการโฆษณา (สารี อ่องสมหวัง "เรื่องจากบก" ฉลาดซื้อปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มิถุนายน-กรกฎาคม 2537 หน้า 14)

การเปลี่ยนแปลงการบริโภคดังกล่าวข้างต้นเกิดทั่วไป มิได้จำกัดเฉพาะคนในเขตเมือง ประชาชนในชนบทก็มีการเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกัน

ประชาชนในชนบท ซึ่งส่วนใหญ่มีฐานะยากจนจะได้รับผลกระทบทางอ้อม กล่าวคืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นผลผลิตทาง เกษตรกรรมในชนบทจะถูกส่ง เข้ามาจากหน่วยงานในเขตเมือง ตามกลไกของการตลาด เขตชนบทจึงมีอาหารประเภทนี้น้อย บางแห่งก็ขาดแคลนหรือมีราคาสูง เกินกำลังซื้อของคนยากจน ในขณะที่เดียวกันอาหารที่ผ่านการแปลงสภาพจากโรงงานในเขตเมือง จะไหลบ่าเข้ามาแทนที่ ประชาชนจึงต้องบริโภคอาหารที่ส่งมาจากเขตเมืองในสภาพจืดชืด บางส่วนบริโภคด้วยความเข้าใจผิด เพราะผลจากการโฆษณา เกิดการเลียนแบบคนในเขตเมือง ประกอบกับความด้อยประสิทธิภาพของการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจากหน่วยงานที่รับผิดชอบไม่อาจสร้างความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องแก่ประชาชน ประชาชนจึงบริโภคอาหารที่ไร้คุณค่าทั้ง ๆ ที่ควรจะรู้อย่างยิ่งว่าในชนบท ท้องถิ่น ที่ตนอาศัยอยู่นั้นยังมีอาหารที่มีคุณค่าและหาได้ทั่วไปอีกมาก ตัวอย่างเช่น พืชผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารที่บรรพบุรุษได้บริโภคโดยตลอด ประชาชนในเขตเมือง เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรง อาหารที่บริโภคในเขตเมืองหรือที่ผลิตในเขตเมืองส่วนมากเป็นอาหารประเภท Fast food ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารของชาวตะวันตก ซึ่งคนยุคใหม่หรือวัยรุ่นคิดหรือเชื่อว่าชาวตะวันตกเป็นผู้เจริญมีอารยธรรม จึงมีความคิดว่าการได้บริโภคอาหารของชาวตะวันตกแสดงถึงความเป็นผู้ทันสมัย เป็นผู้เจริญ

อาหาร Fast food ส่วนใหญ่ประกอบด้วยสารอาหารประเภท โปรตีน ไขมัน และแป้ง ใกล้เคียงอาหารค่อนข้างน้อย และสารอาหารดังกล่าวมีปริมาณที่เกินมาตรฐาน (กองบรรณาธิการ "พาสต์ฟูดอะไรดีกว่ากัน" นิตยสาร ฉลาดซื้อปีที่ 1 สิงหาคม-กันยายน 2537 หน้า 16) อาหาร Fast food มิได้มีเฉพาะอาหารของชาวตะวันตก ส่วนที่เป็นอาหารของสังคมไทยก็มีอยู่มาก เช่น ไก่เตี๋ยว ข้าวราดแกง ซาลาเปาและขนมครก เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามปริมาณสารอาหารของ Fast food ไทยก็ไม่แตกต่างจาก Fast food ตะวันตก คือ ประกอบด้วย โปรตีน และแป้ง ต่างกันเพียงเล็กน้อยในส่วนของ การกระจายพลังงานจากไขมัน Fast food ตะวันตกโดยเฉลี่ยมีการกระจายพลังงานจากไขมันมากกว่า Fast food ไทย (อ้างแล้วในกองบรรณาธิการ "พาสต์ฟูด อะไรดีกว่ากัน") เมื่อพิจารณาเรื่องคุณค่าอาหารของแร่ธาตุ พบว่าอาหาร Fast food มีค่อนข้างต่ำ ไม่ว่าจะเป็นแร่ธาตุหลัก แคลเซียม แมกนีเซียม หรือฟอสฟอรัส (จรัพร จิตจางกูญไชยชัย "กินพาสต์ฟูดอย่างไร? เรียกว่าฉลาด" นิตยสารฉลาดซื้อ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 สิงหาคม - กันยายน 2537 หน้า 23)

เด็กเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะเป็นวัยที่ยังขาดประสบการณ์และความรู้ จึงถูกชักจูงได้ง่าย ประกอบกับเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจึงมีความต้องการอาหารค่อนข้างมาก หากมิได้มีการควบคุมการบริโภคแล้ว โอกาสที่เด็กจะบริโภคอาหารมากเกินไปจนกลายเป็นมือโยมมาก จากการศึกษาการบริโภคอาหารระหว่างมือของเด็กในประเทศหนึ่ง พบว่าเด็กอายุ 9-11 ปี ร้อยละ 60 มีนิสัยชอบบริโภคอาหารระหว่างมือ โดยเฉพาะระหว่างมือเช้าและมือกลางวันซึ่งอาหารที่บริโภคระหว่างมือโดยเฉพาะมือกลางวันจะให้พลังงานสูงถึงร้อยละ 41 ของพลังงานที่พึงได้จากการบริโภคระหว่างมือสำหรับเด็ก การบริโภคอาหารระหว่างมือ เด็กจะได้รับพลังงานประมาณ 1/3 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน ในจำนวนนี้ประมาณ 1/2 เป็นพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตและ 2/3 จากน้ำตาล (Tania P. Bartkiw "Children's Eating Habits : A Question of Balance" World Health Forum Vol 14 No 4 1993 หน้า 45) เด็กส่วนมากนิยมบริโภคขนม ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน (สารอ่องสมหวัง, อ้างแล้ว หน้า 16) ดังนั้น เด็กในเมืองส่วนมากอ้วน จากการศึกษาเด็กจำนวน 300 คน พบว่าเด็กชายที่มีอายุ 16-19 ปี อ้วน ร้อยละ 20 เด็กหญิงอายุ 12-15 ปี อ้วน ร้อยละ 19 จะเห็นได้ว่าเด็กที่อ้วนจะมีอายุอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต (กองบรรณาธิการ, อ้างแล้ว หน้า 17)

การบริโภคอาหารสำเร็จรูปนั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภค หลายคนอาจจะแปลกใจ และไม่คิดว่าอาหารที่คนต้องบริโภคเป็นประจำ เพื่อให้มีชีวิตอยู่จะกลับกลายเป็นตัวทำลายสุขภาพเสียเอง ความคิด ความเชื่อเช่นนี้ไม่อาจโต้แย้งได้ เพราะข้อมูลข่าวสารที่สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องยังไม่แพร่หลาย ถึงทุกครัวเรือน ทุกพื้นที่ ประชาชนได้รับในสิ่งที่ตรงกันข้ามเขาได้ยินได้ฟังแต่คำโฆษณาคุณค่าและประโยชน์ของอาหาร Fast food ทางสื่อมวลชน ตลอดเวลาได้พบเห็นภาพของสังคมที่บริโภคอาหารดังกล่าวอย่างเจเนตา

ความเสียหายต่อสุขภาพของผู้บริโภค เกิดขึ้นจากสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารนั้นเอง เช่น ไขมัน และน้ำตาลหรือเกิดจากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะไม่มีอยู่ในอาหารนั้นหรือมีอยู่ในจำนวนน้อยไม่ครบตามเกณฑ์มาตรฐาน เช่น เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง และมีข้อสรุปที่สอดคล้องกันว่าการบริโภค

อาหารที่มีเนื้อมากแต่มีผักและผลไม้มีน้อย มีส่วนสำคัญทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจ (Ischaemic Heart disease) (Graham Dukes & Elisabet Helsing "Food and Drugs: The perils of plenty" World Health Forum vol 13 No 2/3 1992 หน้า 219) คนที่บริโภคอาหารของชาติตะวันตกจะมีอายุสั้น จากการศึกษพบว่าก่อนมี Fast food คนจะมีการเกี่ยวกับสารไขมันอุดตันในเส้นเลือดเมื่อมีอายุ 40 - 50 ปี แต่เมื่อมี fast food อาการนี้กลับปรากฏเร็วขึ้นคือเกิดขึ้นในอายุ 30 ปี (กองบรรณาธิการ, อ้างแล้ว หน้า 18) มีข้อมูลที่ยืนยันข้อเท็จจริงดังกล่าว จากข้อมูลทางระบาดวิทยาพบว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริโภคอาหารของประชากรมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ รวมทั้งโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวานและกระดูกและข้อต่าง ๆ (C.Gopalan, อ้างแล้ว หน้า 7)

สังคมในยุคโลกาภิวัตน์เป็นสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความเติบโตทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าของการสื่อสารที่สามารถทำให้คนที่อยู่คนละมุมในโลกติดต่อถึงกันได้ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว สังคมในยุคโลกาภิวัตน์จึงเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูงอย่างยิ่ง ทุกคนต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อการอยู่รอดของชีวิต วิธีการดำรงชีวิตจึงมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพของสังคม อาหารสำเร็จรูป จึงจัดเป็นอาหารหลักของมนุษย์ตั้งแต่นั้นจึงเป็นเรื่องที่ไม่น่าประหลาดใจที่มันักโภชนาการระบุว่า ประชากรโลกที่มีสภาวะโภชนาการที่เหมาะสม (optimal nutrition) ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีไม่ถึงครึ่งของประชากรทั้งหมด (C.Gopalan "Variations in Food Consumption Patterns of population" NFI Bulletin vol 13 No oct 1992 หน้า 5)

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่อยู่ในการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะรูปแบบการบริโภคอาหาร ปัจจุบันประเทศไทยมีปัญหานาโภชนาการทั้ง 2 ลักษณะ คือ ทูพโภชนาการ (malnutrition) และโภชนาการเกิน (over nutrition) ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาที่กระจายอยู่ทั่วไปทั้งในชนบทและเขตเมือง เด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 4 แสนเศษเป็นโรคขาดสารอาหารในขณะเดียวกันเด็กวัยเรียนร้อยละ 12 เป็นโรคขาดสารไอโอดีน (น.พ.จ.รุฑู มีชนอน "รัฐและเอกชนร่วมแก้ไขปัญหาอาหารและโภชนาการ" คณากรกฤตพิเศษ ในโอกาสเปิดการประชุม เรื่อง รัฐร่วมเอกชน : แก้ปัญหาอาหารและโภชนาการ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร วันที่ 7 ตุลาคม 2537) ส่วนปัญหาโภชนาการเกินพบทั่วไป ทั้งในเขตเมืองและชนบท ในเขตเมือง เป็นปัญหาของเด็กในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง

โดยแก่นแท้แห่งปัญหาในยุคโลกาภิวัตน์ รูปธรรมหนึ่ง ได้สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะความเจ็บป่วยทางสุขภาพของประชาชนซึ่งผันแปรไปตามสภาวะ เศรษฐกิจสังคมและพฤติกรรม โดยเฉพาะการบริโภคสินค้าที่มีไขมันหรือสังเวย เสริมสุขภาพต่อปัจเจกบุคคลและครอบครัว กลับแต่เป็นการบริโภคที่ได้สะสมความเป็นพิษและบั่นทอนสุขภาพลงทุกขณะ ทั้ง เจริญพลันและผ่อนส่ง เป็นภาวะวิกฤติของสุขภาพที่เสมือนไหลามทุ่ง ทั้ง ๆ ที่สาเหตุหรือพฤติกรรมอันเป็นเหตุแห่งปัญหาดังกล่าว เราสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันได้ด้วยตนเองอย่างเรียบง่าย และประหยัด ในที่สุดหลายชีวิตก็ต้องประสบกับปัญหาสุขภาพซึ่งแนวโน้มของการเกิดโรคที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมก็ได้ขยายและซับซ้อนยิ่งขึ้น ทุกวันนี้หลายผู้คนต่างก็ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการเข้าสู่วิถีแห่งธรรมชาติต่างได้ทราบถึงสุนทรียรส และผนึกกลุ่มรวมพลังต่อต้านกระแสค่านิยมอย่างตะวันตกที่มีได้เสริมสร้างคุณภาพชีวิตแก่คนไทย และร่วมกันแสดงจุดยืนเชื่อมั่นถึงคุณค่าแห่งความเป็นไทยในอดีตดั้งเดิม

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักและเห็นความสำคัญต่อปัญหาโภชนาการของคนไทยได้พยายามแก้ปัญหาโดยตลอด และเห็นว่าปัญหานี้ไม่สามารถแก้ไขได้โดยหน่วยงานหนึ่งหน่วยงานเดียว เพราะปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาของสังคม จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งหลายที่เกี่ยวข้องทุกหน่วยงานจะต้องร่วมแก้ไขปัญหาทุกระบบ ทุกขั้นตอนเป็นกระบวนการต่อเนื่องนับเป็นนิมิตหมายอันดีที่ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานได้ปรากฏเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เมื่อคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติตามข้อเสนอของกระทรวงสาธารณสุข แต่งตั้งคณะกรรมการโภชนาการ เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2534 ซึ่งประกอบด้วย ผู้แทนจากกระทรวงศึกษาธิการ เกษตรและสหกรณ์ มหาดไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธาน ต่อมาคณะกรรมการโภชนาการได้แต่งตั้งคณะกรรมการชุดต่าง ๆ เพื่อให้การแก้ไขปัญหาโภชนาการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เช่น อนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ อนุกรรมการประชาสัมพันธ์ และอนุกรรมการวิชาการโภชนาการ เป็นต้น (คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ "แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ" หน้า 68-74)

โดยที่ประเทศไทยจัดว่าเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ จนมีคำกล่าวว่า "ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว" ปัจจุบันแม้บางแห่งจะขาดแคลนข้าวปลาอาหารในบางฤดูกาล แต่สภาพความเป็นแผ่นดินที่ในน้ำมีปลา ในนามีข้าวก็ยังคงอยู่ ความเชื่อเช่นนี้ไม่ควรเป็นเหตุที่ตั้งอยู่ในความประมาท ปัญหาโภชนาการมีสาเหตุจากการไม่มีกินอย่างเดียว แต่มีสาเหตุจากการกินไม่เป็น หรือความไม่รู้ของประชาชน และความปลอดภัยของอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญไม่น้อยกว่าการไม่มีกิน

แนวทางแก้ไขปัญหาโภชนาการของรัฐบาลตามแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539) ประกอบด้วยแนวทางแก้ไขปัญหาทั้งส่วนที่ไม่มีกิน ส่วนที่กินไม่เป็นและส่วนที่เป็นเรื่องความปลอดภัยของอาหาร กล่าวคือ มีแผนงานผลิตอาหารเพื่อโภชนาการ และงานส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค หรือโภชนาการ และแผนงานปรับปรุงภาวะโภชนาการของประชาชน (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, อ้างแล้ว หน้า 12-19) อย่างไรก็ตามแม้จะมีแผนงานโภชนาการที่ครอบคลุมปัญหาด้านต่าง ๆ ประชาชนโดยเฉพาะในชนบทก็ยังคงต้องพึ่งตนเองต่อไป ไม่ควรฝากความหวังทั้งหมดที่แผนงาน เพราะแผนงานนั้นคงไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือครอบคลุมทุกพื้นที่ ทั้งนี้เพราะข้อจำกัดทางทรัพยากร ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ อีกมากที่เป็นอุปสรรค

การเพาะปลูก และแสวงหา พืชผักพื้นบ้าน เพื่อใช้เป็นอาหารของประชาชน เป็นตัวอย่างที่ดีของการพึ่งตนเองทางโภชนาการ พืชผักพื้นบ้านปลูกและหาได้ง่าย ในชนบททั่วไป และเป็นอาหารที่บริโภคมาแต่บรรพกาล สืบสานต่อเนื่องถึงปัจจุบัน จนเป็นอาหารประจำถิ่นที่ประชาชนบริโภคเป็นประจำ วันทุกเมื่อมิได้ขาด ประการสำคัญเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะสารอาหารที่เป็นเส้นใย วิตามินและ เกลือแร่ต่าง ๆ พืชผักพื้นบ้านจึงสามารถใช้เสริมควบคู่ไปกับอาหารประเภทอื่น ดังนั้นจึงควรที่จะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนบริโภคพืชผักพื้นบ้านมากกว่าที่เป็นอยู่

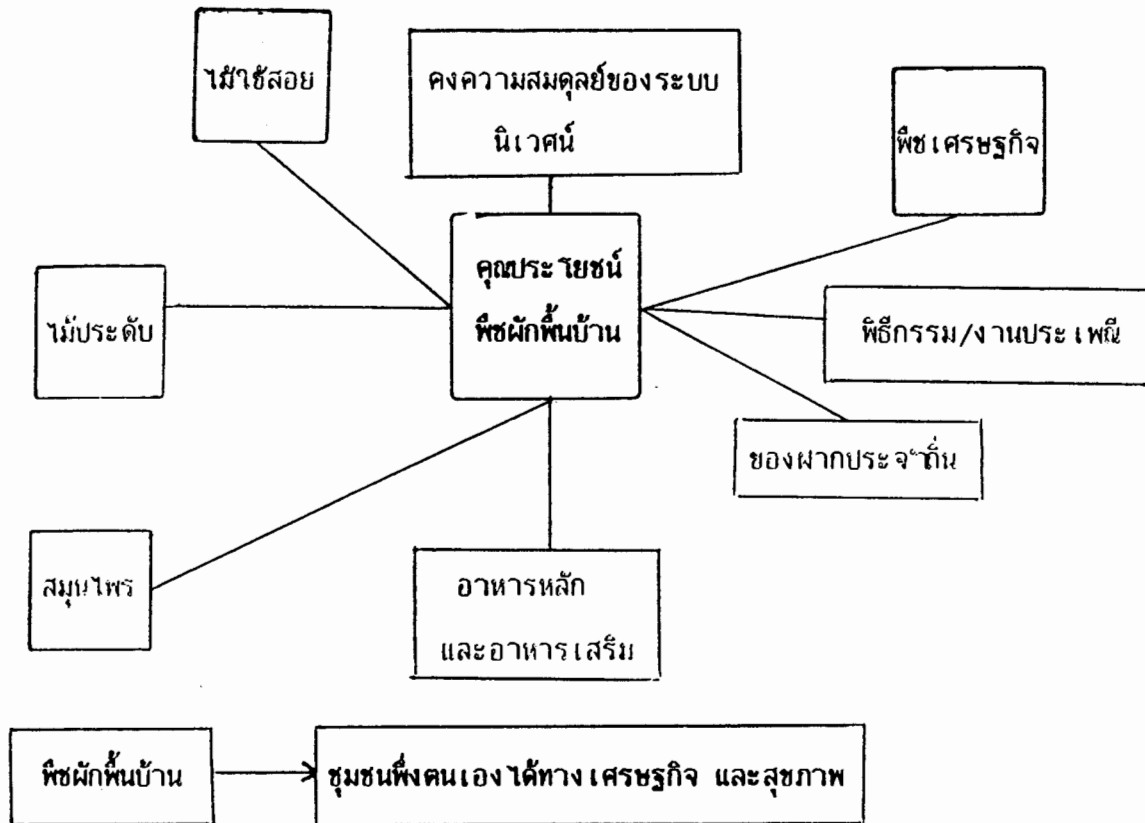
หากย้อนอดีตกลับมามองภูมิหลังของประเทศไทย ซึ่งได้ชื่อว่า เป็นพื้นที่ที่มีป่าสมบูรณ์และยิ่งใหญ่ของภูมิภาคเอเชียและได้ชื่อว่าเป็นแผ่นดินแหลมทอง ที่มีสภาพป่าไม้พืชพันธุ์ธัญญาหารที่อุดมสมบูรณ์ ตั้งแต่พืชคลุมดิน (Ground cover) เถาเลื้อย (Climbers) ไม้เถา (Vine) ไม้พุ่ม (Shrubs) ไม้ใหญ่ (Tree) ล้วนแต่ได้ผลผลิตใบ ดอก ผล ไม้ให้ได้เก็บเกี่ยวกันตลอดปี สิ่งดังกล่าวคือมรดกแผ่นดินที่ทรงคุณค่า เราและอนุชนควรได้ตระหนักถึงความสำคัญในการใช้ประโยชน์ และอนุรักษ์ไว้สืบทอด ซึ่งมรดกนี้คือทางเลือกหนึ่ง ในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมไทย

ด้วยการหันกลับมาส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และรณรงค์วิถีทางเพื่อพิทักษ์สุขภาพและสิ่งแวดล้อม รวมถึง รักษาคุณยีนเวศน์ในธรรมชาติ ำให้มีความสัมพันธ์กับคุณภาพของชีวิตภายใต้เงื่อนไขความจำเป็นที่จะต้อง มีที่อยู่อาศัยที่แข็งแรง มีน้ำสะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ และมีอาหารที่ปราศจากสารพิษ ดังนั้นเวลาส่วนหนึ่ง ของชีวิต เราจะเห็นได้ว่าการมีโอกาสออกจากบ้านไปสัมผัสธรรมชาติตามป่าเขา นั่นคือ ความพอใจและ สุขใจ และอีกมุมหนึ่งในวัฏจักรของอาหารตามธรรมชาติ พืช สัตว์ และมนุษย์ ต่างมีส่วนเกี่ยวข้องสร้าง สรรค์ และพึ่งพาอาศัยกันเป็นลูกโซ่และส่งผลต่อเสถียรภาพของการผลิต โดยเฉพาะพืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งเราเรียกกันว่า "พืชผักพื้นบ้าน" (Indigenous Plants) นั้นมีอยู่มากมายหลายร้อยสายพันธุ์ ต่างมีคุณค่า และคุณประโยชน์ทางอาหารและทางยา นัยหนึ่งหมายถึง "อาหารสมุนไพร" นั่นเองซึ่งได้ จากธรรมชาติที่สามารถป้องกัน รักษาโรค และคงสภาวะความสมดุลของร่างกาย อีกทั้งมีสารอาหารที่มีคุณค่าในการสร้าง เสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว

มิติแห่งพืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้าน (Indigenous Plants) ในที่นี้ หมายถึง พืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่น และ มีชื่อตามลักษณะท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นไม้ล้มลุกและไม้ยืนต้น มีลักษณะทั้งไม้เลื้อย ไม้ทรงพุ่ม และ ไม้ต้น เต็ม อดจากปัจจัยในธรรมชาติที่ได้แวดล้อมอยู่ และกระจายพันธุ์ด้วยสภาวะธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล พบได้ใน แหล่งพื้นที่ราบลุ่ม ทุ่งนา ริมห้วยหนอง คลองบึง ชายทะเล บริเวณป่าเขาและเนินโคก หรือบนควน ชาว บ้านในท้องถิ่นมีประสบการณ์และ เรียนรู้ในการนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและยาสมุนไพร ทั้งในส่วนของ ยอด ใบ ดอก ผล เนื้อ หัว เหง้า รากและลำต้น

คุณประโยชน์ของไม้พื้นเมืองมีความหมายเชื่อมโยงต่อชีวิตและระบบวัฒนธรรม



จากการศึกษาพบว่าไม้พื้นเมืองบ้านในแต่ละท้องถิ่น มีให้รับประทานตลอดปี ให้รสชาติต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสมัน รสหวาน และรายงานผลการศึกษาวจัยเกี่ยวกับพืชผักในสวนของภาคใต้ (เทคโนโลยีที่เหมาะสม, วารสาร ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2536) พบว่าใน 2 หมู่บ้าน มีพืชผักที่รับประทานได้ถึง 400 ชนิด และใน 1 ปี พืชผักพื้นบ้านหารายได้ให้แก่ผู้คนในท้องถิ่นได้เก็บเกี่ยวไปขายไม่ต่ำกว่า 1 แสนบาท และจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่าพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ที่ประชาชนนำมาบริโภคมีถึง 158 ชนิด (ไม้พื้นเมือง : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย, สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข, 2538 : 12) ซึ่งเป็นข้อสังเกตได้ว่าวิถีชีวิตการบริโภคของคนในท้องถิ่น มีความผูกพันและพึ่งพิงกับพืชผักพื้นบ้านตลอดมา

จุดเด่นที่น่าสนใจของพืชผักพื้นบ้าน กล่าวคือเป็นทรัพยากรในท้องถิ่นที่หาได้ง่ายขึ้นเองตามธรรมชาติสามารถเจริญเติบโตได้ดีในหลายสภาพท้องที่ ขยายพันธุ์ได้หลายวิธีและมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายทางสายพันธุ์ที่ช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช โรคพืช และทนทานต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพดินฟ้าอากาศ สามารถให้ผลผลิตทุกฤดูกาล การเก็บเกี่ยวไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางการตลาด ในขณะที่เมล็ดพันธุ์ใหม่กลับไม่แข็งแรงและอ่อนแอต่อโรคและแมลงทุกชนิด อีกทั้งการเก็บเกี่ยวผลผลิตนั้นจะต้องกระทำตามช่วงระยะเวลา นอกจากนี้ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบพบว่าพืชผักพื้นบ้านนั้นมีสารอาหารครบถ้วนไม่แตกต่าง ไปจากพืชพันธุ์ต่างประเทศหรือผักจีนที่วางจำหน่ายในตลาด ดังตารางหน้าต่อไป



ผักพื้นบ้าน

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ชื่อ

	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามิน เอ (หน่วยสากล)	วิตามิน ซี (มก.)
ยอดแค	8.7	404	-	10,383	58
สะเดา	6.1	72	1.2	2,729	88
ใบขี้เหล็ก	6.0	101	0.3	-	24
ชะพลู	5.5	420	9.8	15,800	31
ดอกสลิด	5.0	70	1.0	3,150	45
ใบยอ	3.8	350	4.9	9,164	78
ผักกูด	3.7	226	4.7	10,417	42
มะข่า	3.0	14	1.4	5,086	80
ผักต้ว	2.8	54	1.9	1,657	15
มะม่วง	2.6	50	1.0	1,383	6
ผักเสี้ยน	2.3	31	1.1	-	9
ผักเบี้ย	2.2	115	1.4	2,200	21
ผักแว่น	2.0	37	3.5	-	5
ดอกกระเจียว	1.2	31	1.9	-	-
ฯลฯ					

ผักเศรษฐกิจที่นิยมรับประทานทั่วไป

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ชื่อ

	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามิน เอ (หน่วยสากล)	วิตามิน ซี (มก.)
ข้าวโพดฝักอ่อน	3.3	15	0.5	129	12
ผักบุ้งจีน	2.7	51	3.3	6,536	10
คะน้า	2.3	173	1.4	10,000	140
มะเขือเทศ	1.8	23	0.8	15,000	36
ผักกาดขาว	1.7	121	1.3	350	43
ผักกวางตุ้ง	1.7	102	2.6	3,842	53
แตงกวา	1.1	23	0.7	220	13
ผักกาดน้ำ	1.0	32	1.4	0	26
กระหล่ำปลี	1.0	73	0.7	168	46
บรอกโคลี	0.9	32	0.9	335	55

ที่มา : กรมการแพทย์ เสราตี, วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ : วิทยานิพนธ์,
2535.

สภาวะการณปัจจุบัน : การดำรงของพืชผักพื้นบ้าน

จากการศึกษาทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งต่าง ๆ ทำให้ทราบว่า การดำรงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาคหรือแต่ละท้องถิ่นได้ลดน้อยและสูญหายไป อันเนื่องจากสภาพพื้นที่เพื่อการเกษตรมีการปลูกพืชไร่ พืชสวนเพื่อการค้า จึงต้องแผ้วถางป่า และมีการใช้ยาปราบศัตรูพืชซึ่งเป็นสารเคมี เป็นผลทำให้พืชผักพื้นบ้านถูกทำลาย และประการสำคัญคือ การนิยมกินผักตลาด (ผักจีน) ของคนเมือง ความยุคสมัยของบริโภคนิยมที่มีได้ค้ำึงถึงความปลอดภัยจากการบริโภค โดยสนใจแต่เพียงความสะอาด และรูปลักษณ์ที่สวยงาม เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค จึงเป็นสาเหตุให้เกษตรกรเลือกที่จะใช้สารเคมีหรือยาปราบศัตรูพืช ส่งผลกระทบต่อการทำลายชีวิตและสภาพแวดล้อมที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกวัน เพราะทิศทางการพัฒนาได้เน้นถึงแนวทางเกษตรกรรมแผนใหม่ ซึ่งกระบวนการพัฒนาดังกล่าวมีข้อจำกัด และส่งผลกระทบต่อเกินกว่าที่จะได้มาซึ่งสิ่งอันพึงประสงค์และแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable)

ดังนั้นการส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการพิทักษ์สุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ โดยการให้ความสำคัญต่อการทบทวนเทคโนโลยีที่เหมาะสม ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังกรณีพืชผักพื้นบ้านซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและมีอยู่ในท้องถิ่นทุกภาคย่อมเป็นทางเลือกที่ก่อให้เกิดการประสานตามหลักการโครงการพัฒนาสาธารณสุข เพื่อบรรลุสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า โดยมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและพึ่งตนเองได้ทางสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งนั่น หมายถึงการเปลี่ยนแปลงนิสัยการดำรงชีวิตจะต้องพึ่งพาเอาใจใส่ดูแลตนเองมากยิ่งขึ้น อันเป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้ ด้วยวิธีการง่าย ๆ และใกล้ตัว

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ ได้ตระหนักถึงความสำคัญภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่นต่อการใช้พืชผักพื้นบ้านซึ่ง เป็นทางเลือกหนึ่งของการคุ้มครองการบริโภคเพื่อสุขภาพโดยการบริโภคพืชผักปลอดสารพิษ อีกทั้งสนับสนุนการอนุรักษ์สภาพแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ ของท้องถิ่น และนวัตผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปประมวลเรียบเรียงเป็นเอกสารเผยแพร่แก่ประชาชน ซึ่งเป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคให้ได้ตระหนักในคุณประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน อันเป็นอาหารสมุนไพรชั้นเยี่ยม และกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการรักษาความสมดุลของธรรมชาติให้คงอยู่สืบไป แนวทางดังกล่าวนี้คาดว่าจะก่อให้เกิดการฟื้นฟูส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่น ซึ่งบรรพบุรุษได้ศึกษาค้นพบและสร้างสรรค์เครือข่ายเพื่อสานต่อวัฒนธรรมการบริโภค บนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าอาหารจากธรรมชาติมีผลต่อพัฒนาการชีวิต

วัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย

1. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เกี่ยวกับแบบแผนการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสืบทอดแนวคิดประสบการณ์เพื่อขยายผลในวงกว้างต่อไป
2. จัดทำเอกสารเผยแพร่พืชผักพื้นบ้านประจำภาคให้เป็นที่ยึดถือแพร่หลาย

ขอบเขตการศึกษา

- พืชผักพื้นบ้านประจำภาคศึกษาเฉพาะพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรืออาศัยวิธีการปลูกแบบธรรมชาติและชาวบ้านในท้องถิ่นนำไปใช้เป็นอาหาร โดยมีการสืบทอดทางด้านแบบแผนการบริโภคในท้องถิ่นและในครอบครัว
- ศึกษาพืชผักพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช บริเวณพื้นที่ดอนและพื้นที่ลุ่มในเขต อำเภอท่าศาลา อำเภอพรหมคีรี อำเภอพิบูล และอำเภอเมือง

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการศึกษาวิจัย

1. ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค มานิยมบริโภคพืชผักที่ปลอดภัย
2. ก่อให้เกิดผลในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้
3. เกิดกลุ่มเครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้านในการประสานงานและระดมความคิด เพื่อฟื้นฟูและส่งเสริมการอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านอีกทั้งสืบทอดวัฒนธรรมการบริโภคสู่คนรุ่นถัดมา

บทที่ 2

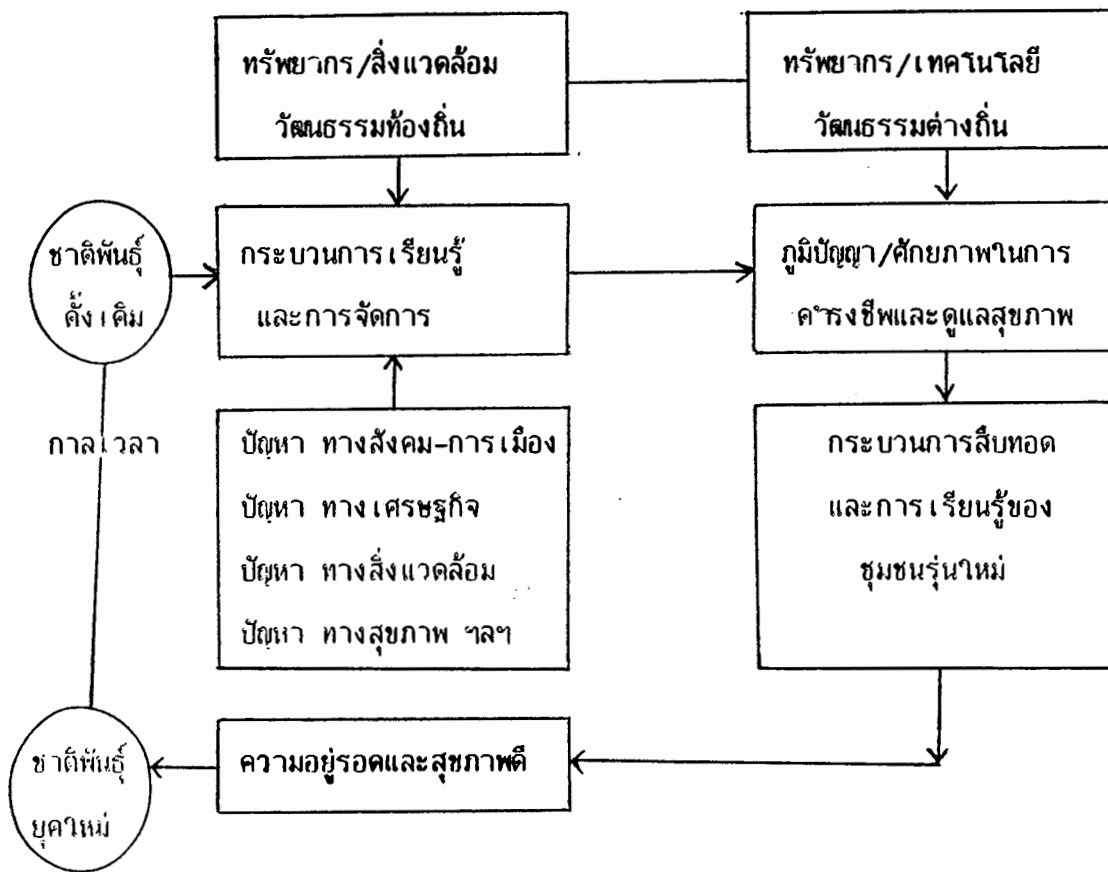
แนวคิดและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการบ่งชี้ให้เห็นถึงมิติทางสังคมในค่านิยมวัฒนธรรมการบริโภคของชาวชนบทภาคใต้ส่วนหนึ่ง ต่อการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารโดยมีการสืบทอดวัฒนธรรมดังกล่าวสู่อนุชน อีกทั้งการปลูกฝังการอนุรักษ์และพัฒนาพืชป่ากินได้ให้คงอยู่ในท้องถิ่นตามสภาวะธรรมชาติ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในชนบทที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ มีระบบการพึ่งพาอาศัยกันและยอมรับว่าธรรมชาติมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตรเพื่อการดำรงอยู่



ในที่นี้ผู้ศึกษาวิจัยขอทบทวนแนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่น และกระบวนการพัฒนาสาธารณสุขในชุมชน เพื่อเชื่อมโยงให้เห็นถึงขยายแห่งความสามารถของภูมิปัญญาท้องถิ่น ต่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาดและความสามารถในการสืบทอดอย่างมีประสิทธิภาพดังแผนภูมิต่อไป (ดร.ยิ่งยง เทาประเสริฐ, อ่างใน บทความวารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง, ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 : 51)



การอยู่รอดของชาติพันธุ์ : ความสามารถทางภูมิปัญญา

จากแผนภูมิกรอบแนวคิดดังกล่าวนี้ กล่าวได้ว่า มนุษย์ชาติพันธุ์ใด ๆ ส่วนต้องปรับปรนพัฒนาตนเองตลอดเวลา ำให้สอดคล้องกับความผันแปรของสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านสุขภาพ สังคมวัฒนธรรม การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ และทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอดอย่างมีสุขภาพดี สืบต่อไปจนถึงชาติพันธุ์ยุคใหม่ ำในการปรับปรนและพัฒนาตนเองนั้น ต้องอาศัยความสามารถ หรือศักยภาพทางภูมิปัญญาที่สั่งสมสืบทอดกันมาจากประสบการณ์ของบรรพชนทั้งในท้องถิ่น และจากต่างถิ่นผสมผสานกับการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่ และยอมเป็นการบ่งชี้ว่าภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดสู่ชาติพันธุ์ใด ๆ ำรงคงและสืบทอดพันธุ์อยู่ได้ย่อมมีอำมีเพียงองค์ความรู้เดี่ยว ๆ ระบบใดระบบหนึ่ง ประชาชนแต่ละคนแต่ละท้องถิ่นควรมีอิสระและมีสิทธิ์ในการคิด และการกระทำที่แตกต่างกันได้ตามภูมิหลังของแต่ละคนหรือสภาพแวดล้อม

ดังนั้น การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเป็นภูมิปัญญาของกลุ่มหรือชนานาชาติ อันอาจเรียกรวมๆ กันว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) (ศ.นพ.ประเวศ วะสี, อ่างานบทความพิเศษ : วารสาร สาธารณสุขมูลฐานภาคใต้, ปีที่ 8, ฉบับที่ 9) ซึ่งเป็นฐานวัฒนธรรมที่ได้สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันมีการถ่ายทอดและสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม กล่าวได้ว่า ชนเหล่าใดที่ดำรงความเป็นกลุ่มหรือชนชาติหรือประเทศมาเป็นเวลานานต้องมีภูมิปัญญาของกลุ่ม หรือของ ชนชาติ หรือของประเทศ คนปัญญาอ่อนดำรงชีวิตด้วยตนเองไม่ได้ฉันใดสังคมที่ไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถ อยู่รอดได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นสังคมที่ดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองเป็นเวลายาวนานจะต้องมีภูมิปัญญาของตน อนุชน จึงต้องทำความเข้าใจ ฐานการคิดของชาวบ้านซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะที่สำคัญบางประการคือ

1. มีความจำเพาะกับท้องถิ่น
2. มีความเชื่อมโยง หรือบูรณาการสูง
3. มีความเคารพผู้อาวุโส

สำหรับเรื่อง ความจำเพาะกับท้องถิ่น เป็นเรื่องที่ชัดเจนอยู่ในตัวตามชื่อ เพราะ ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์หรือความชัดเจนจากชีวิตและสังคมในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ เพราะ ฉะนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีความสอดคล้องกับเรื่องของท้องถิ่นมากกว่าภูมิปัญญาที่มาจากข้างนอก และอาจ เข้าไปช้ำในท้องถิ่นอื่นที่แตกต่างกันไม่ได้หรือได้ไม่ดี

ชีวิตสังคม และสิ่งแวดล้อม มีความเชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นภูมิปัญญา ที่มาจากประสบการณ์จริง จึงมีความเป็นบูรณาการสูงทั้งในเรื่องของกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ความคิดเรื่องแม่ธรณี แม่คงคา แม่โพสพ รุกขเทวดา เป็นตัวอย่างของการนำเอาธรรมชาติมาเบ้เหนาม ธรรม ที่สื่อไปถึงส่วนลึกของจิตใจและ เชื่อมโยงไปสู่อดีตประ โยชน์โดยสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้องให้คน เคารพธรรมชาติ

แนวคิดของธรรมชาติบำบัด (อ้างอิงใน ตำราวิชาธรรมชาติบำบัด, โครงการที่ศูนย์การนาวดไทยและคณะ)

ธรรมชาติบำบัดเชื่อว่า "ความสมดุลย์ที่เคลื่อนไหวเป็นกฎของธรรมชาติ" หากว่ามีชีวิตอยู่ในภาวะที่สมดุลย์ และเคลื่อนไหวไปตามกฎเกณฑ์ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติภายในและภายนอก ชีวิตก็จะสมดุลย์ "พลังชีวิต" เป็นบ่อเกิดแห่งพลังกำลังและชีวิต แต่ถ้ามีการละเมิดกฎธรรมชาติ ภาวะความสมดุลย์แห่งชีวิต คือ กาย จิต อารมณ์ จะสูญเสียไป นั่นคือการเกิดโรค หรือการเจ็บป่วย โดยปกติแล้วชีวิตมนุษย์มีความสามารถในการรักษาเยียวยาตนเอง โดยอาศัยพลังชีวิตเป็นเกราะป้องกันโรค และอาการเสื่อมของร่างกาย

องค์ประกอบของธรรมชาติ คือ อาหาร อากาศ น้ำ แสงแดด การพักผ่อน การขับถ่าย การผ่อนคลาย ซึ่งควรเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ในทัศนะของธรรมชาติบำบัดเชื่อว่าร่างกายที่เจ็บป่วยมิใช่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายแล้วจึงป่วย แต่ป่วยเพราะชีวิตละเมิดกฎธรรมชาติ ชีวิตเสียสมดุลย์ ชีวิตอ่อนแอ ขาดภูมิคุ้มกัน ในความเป็นจริง ชีวิตมนุษย์มีเชื้อโรคแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา แต่ทำไมบางคนไม่ป่วย ทั้งนี้เพราะชีวิตอ่อนแอและเสียสมดุลย์จึงเกิดความเจ็บป่วยขึ้นและ เมื่อเกิดความไม่สมดุลย์หรือความเจ็บป่วยในองค์ประกอบด้านกาย (หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย) จิต อารมณ์ องค์ประกอบนั้นจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่นเสียดุลย์ไปด้วย โรคและความเจ็บป่วยถูกพิจารณาว่า เป็นปรากฏการณ์ภายนอกของปัญหา และไม่สามารถขจัดปัญหาไปได้ เพียงแต่ขจัดอาการเจ็บป่วยเท่านั้น แพทย์หรือนักธรรมชาติบำบัดจำเป็นต้องค้นคว้าถึงสาเหตุเบื้องหลังของความเจ็บป่วยนั้น จึงทำให้การรักษาโรคบรรลุสำเร็จในองค์รวมของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นการรักษาโรคแบบธรรมชาติบำบัดจะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัย และรักษาอาการเจ็บป่วยและต้นเหตุของการเสียสมดุลย์ในองค์ประกอบด้านกาย อารมณ์ของชีวิต

วิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบธรรมชาติบำบัด

สุขภาพดีไม่ได้หมายถึงร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่หมายถึง ภาวะที่สุขสมบูรณ์ของชีวิตทุกองค์ประกอบ ทัศนะต่อสุขภาพควรเป็นทัศนะแบบองค์รวม คำนึงถึงกาย จิต อารมณ์ของชีวิตตนเองและสัมพันธ์เกี่ยวข้องไปยังสังคมและภาวะแวดล้อมด้วย การดูแลสุขภาพที่ดีย่อมครอบคลุมถึงหลายองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตั้งแต่การมีภาวะสมดุลย์ในการเลือก การลิ้มรส การย่อยอาหาร การขับถ่าย และมีภาวะจิตใจ การรับรู้สัมผัส วิทยุญาณ ที่ยังผลดีต่อชีวิต ตลอดจนภาวะภายนอก เช่น อากาศ ลม แสงแดด เป็นต้น สอดคล้องและสร้างเสริมภาวะภายในตนเองให้สมดุลย์ วิธีการดูแลสุขภาพตนเองมีองค์ประกอบสำคัญ คือ

อาหาร

อาหารเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงให้ชีวิตดำรงอยู่ เป็นส่วนที่เสริมสร้างพลังแก่สิ่งมีชีวิต การเลือกและการปรุงรสอาหารก็เป็นวัฒนธรรมของสังคมที่มีความแตกต่างและหลากหลายกันไป เดิมสังคมไทยมีวัฒนธรรมการกินแบบไทย แต่เมื่อสภาพสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมแปรเปลี่ยนไป คนไทยก็รับวัฒนธรรมการกินอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น กินอาหารที่มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมัน และเนื้อสัตว์มากขึ้น มีการปรับรูปแบบอาหาร ให้ดูสวยสด สะอาด และน่ารับประทานมากขึ้น อาหารในท้องตลาดเป็นอาหารที่ได้จากอุตสาหกรรมอาหาร ยกตัวอย่าง เช่น ข้าวและขนมปัง ข้าวที่ขัดขาวจะทากให้ร่างกายได้รับเพียงสารคาร์โบไฮเดรตเพียงอย่างเดียว สารประกอบที่มีประโยชน์ เช่น เส้นใย วิตามิน แร่ธาตุ ถูกขจัดออกทิ้งไปในกระบวนการการผลิตข้าว ขนมปังก็เช่นกัน ส่วนใหญ่ได้มาจากข้าวสารที่ขัดขาว ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ หมู วัว กุ้ง เป็นสัตว์ที่เลี้ยงในกระบวนการผลิตแบบอุตสาหกรรม ผู้ผลิตเลี้ยงสัตว์เหล่านี้ด้วยอาหารสำเร็จรูป สารเคมีเพื่อเร่งความเจริญเติบโต และยาฮอร์โมนเพื่อช่วยปรับสีสรรและคุณภาพของเนื้อสัตว์ ให้ดูน่ากินยิ่งขึ้น สำหรับผักสดในตลาดก็มีพิษไม่แพ้กัน เพราะการทำสวนผักนิยมมาใช้ยาฆ่าแมลง ยาปราบศัตรูพืช วัชพืชและปุ๋ยเคมีจำนวนมาก ในปี พ.ศ. 2522-2528 ได้มีการสุ่มตัวอย่างผักสด พบว่ามีปริมาณสารตกค้างประมาณ ร้อยละ 63 - 66 และในปี พ.ศ. 2535 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขตรวจพบว่าผักสดหลายชนิดมีสารพิษตกค้างเกินค่าความปลอดภัย ตัวอย่างเช่น ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี คะน้า ดอกกะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ต้นหอม สะระแหน่ พริก โหระพา เป็นต้น

นอกจากอาหารสดแล้ว อาหารสำเร็จรูปหลายชนิดยังถูกปรุงแต่งด้วยสารแต่งกลิ่น วัตถุกันเสีย สารปรุงรส สีผสมอาหาร สารพอกสี (ให้อาหารมีสีขาว น่ากิน) ตัวอย่าง เช่น ไข่กรอบ และแฮม (ปรุงด้วยเกลือ วัตถุกันเสีย และสารไนเตรท) อาหารกระป๋อง (มีสารปรุงรส และสารกันบูด) น้ำตาลทราย (ผ่านกระบวนการเคมีและพอกสีให้ขาว) รุนเส้น (ผ่านการพอกสีด้วยสารซิลิโคเปอร์ไดออกไซด์หรือโซเดียม โบซิลเฟท) เป็นต้น (ในประเทศไทย มีรายงานว่ามีการใช้สารที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารถูกเติมแต่งในอาหารสำเร็จรูปมากกว่า 1,500 ชนิด) นอกจากนี้กระบวนการฆ่าเชื้อ ด้วยความร้อนสูง (Pasteurization และ Homogenization) ยังทำลายสารอาหารอีกด้วย เช่น กระบวนการนี้ได้ทำลายเอนไซม์ สารสียสีในนมสดและยังเปลี่ยนคุณสมบัติของไขมันในนมด้วย เมื่อร่างกายได้อาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ และประกอบด้วยสารพิษเป็นประจำ ร่างกายจะดูดซึมสารพิษเข้าสู่

ร่างกาย บางส่วนก็ถูกขับออกมาโดยอาศัยขับและไต แต่เมื่อสารพิษสะสมในปริมาณมากเกินไปเกินกว่ากลไกตามธรรมชาติของร่างกายจะขับออกได้หมด ก็จะทำให้ร่างกายสะสมสารพิษและสารอาหารที่มากเกินไป (เช่น แป้ง น้ำตาล) ไว้ในร่างกาย เมื่อเกิดการสะสมในระยะยาว ทำให้สุขภาพสูญเสียความสมดุลย์ ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายโรคเช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือหลอดเลือด พันธุกรรม โรคอ้วน เป็นต้น

ดังนั้น การปรับสมดุลย์เกี่ยวกับอาหารเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้น การลดหรืองดอาหารที่ได้จากกระบวนการผลิตแบบอุตสาหกรรม (ทั้งอุตสาหกรรมการเกษตรและอุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูป) เป็นเรื่องจำเป็นเราควรเลือกอาหารสด อาหารธรรมชาติที่ปรุงแต่งไม่มากเกินไป หากจำเป็นต้องปรุงแต่งก็ควรอาศัยสารที่ได้จากธรรมชาติหรือการปรุงแต่งจากเครื่องเทศสมุนไพร อาหารธรรมชาติที่ควรเลือกรับประทานคือ

ข้าว ควรกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือข้าวขาวผสมกับรำอ่อน

เนื้อสัตว์ ควรกินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เนื้อสัตว์ที่ควรกินคือปลาหรือไก่พันธุ์พื้นเมือง หากเลือกได้ควรกินเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงแบบพื้นบ้าน

ผัก ผักสดในท้องตลาด ก่อนปรุงอาหารควรทำความสะอาดเพื่อขจัดสารพิษตกค้างหรือทำให้น้อยลง การเลือกซื้อผักควรเลือกซื้อผักตามฤดูกาล ผักที่เกิดตามฤดูกาลสอดคล้องกับกฎธรรมชาติและช่วยดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เช่น หน่อฝรั่ง แองลิ้งบรรเทาอาการหวัด คัดจุมูก หน่อหนวกิน แองลิ้งดอกแคและผักสลัด จะช่วยให้หายอ่อนเพลีย ชุ่มคอ เป็นต้น

ผักหน่อฝรั่ง ยอดคะฉิ่ง ยอดกระถิน บัวบก ผักบุ้ง ใบอ่อน/ยอดอ่อนของมะขาม

ผักหน่อหนวกิน ดอกแค ดอก/ยอดสะเดา ใบ/ดอกขี้เหล็ก ลูกขุ่นอ่อน ผักมะขามอ่อน ผักมะรุม ดอกโสน

ผักหน่อหนวกิน ผักแพง แดงกวา บวบ น้ำเต้า ถั่วพู ผักบุ้ง ผักกระเจต ผักหวาน

เครื่องปรุงรส น้ำตาลเป็นสารให้รสหวานที่สำคัญ แต่ควรใช้น้ำตาลสีน้ำตาลอ้อย น้ำผึ้ง และการใช้เครื่องปรุงรสจากธรรมชาติ เช่น ขอสกัดเกลือที่ไม่เค็มสารปรุงรส และสารกันบูด พริกไทย ตะไคร้ มะนาว กระเทียม ขิง ข่า เป็นต้น

เครื่องดื่ม ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชา กาแฟ และแอลกอฮอล์ แต่เครื่องดื่ม น้ำเปล่า น้ำผลไม้สด น้ำสมุนไพร (มะขาม กระจับ บิวย ว่านหางจระเข้) ชาสมุนไพร (ขิง มะตูม ตะครี ฝรั่ง) น้ำเต้าหู้ น้ำผักคั้น หรือน้ำต้มผัก นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต

นอกจากการบริโภคอาหารธรรมชาติแล้ว นักธรรมชาติบำบัดยังแนะนำการอดอาหารด้วยการอดอาหารมีจุดประสงค์ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและปลอดจากอาหารสักระยะหนึ่ง และยังเป็น การให้โอกาสร่างกายขจัดพิษที่ตกค้างออกให้หมดช่วยให้ร่างกายสามารถป้องกันโรค และสมดุลงขึ้นอีกครั้งหนึ่ง จังหวะของการหายใจและการผ่อนคลายทางจิต

แบบแผนการหายใจ มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของชีวิต การหายใจช่วยสนอง ออกซิเจนให้เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกาย และขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย แบบแผนการหายใจส่งผลต่อการเต้นของหัวใจและส่งผลต่อการไหลเวียนของกระแสเลือด นักธรรมชาติบำบัดแนะนำให้ฝึกฝนการหายใจแบบลึกหรือทาสมาธิ เพื่อให้หายใจสม่ำเสมอ นอกจากนี้การหายใจยังสัมพันธ์กับการออก กายทั้งทาง ท่วงท่าของร่างกาย ภาวะจิตใจและอากาศที่บริสุทธิ์ด้วย

สมาธิ โยคะ และไท้เก๊ก เป็นวิธีพัฒนาการหายใจและการผ่อนคลายจิตที่มีประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะการฝึกโยคะและไท้เก๊ก เป็นการฝึกกายและฝึกจิตในขณะเดียวกัน สมาธิ โยคะและ ไ้เก๊กเป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตสู่ภาวะสงบและผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์ อวัยวะ ของร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น หัวใจบีบตัวช้าลง ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ส่งผลให้ชีวิตเกิดภาวะสมดุลง การอาบน้ำและการดูแลผิวหนัง

ผิว คือส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อชีวิต ผิวหนังมีความสำคัญต่อภาวะของจิตใจ ผิวหนังมิได้มีหน้าที่ เพียงเกราะคุ้มกันร่างกายเท่านั้น แต่ผิวหนังเป็นด่านแรกในการรับรู้ความรู้สึกสัมผัส ช่วยขจัดของเสีย ออกจากร่างกาย และสัมพันธ์เชื่อมโยงกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การดูแลและทำความสะอาดผิว หนึ่งด้วยการอาบน้ำเป็นกิจวัตรประจำวัน การอาบน้ำมีจุดมุ่งหมายสองประการ คือ ต้องการความสะอาด และเป็น การกระตุ้นเลือดภายในให้ไหลเวียนดีขึ้น การอาบน้ำอุ่นทำให้ร่างกายหมดจดมากกว่า น้ำอุ่นช่วย คลายความเหน็ดเหนื่อยและเมื่อยล้า แต่ถ้าอาบบ่อยจะเปลืองและระบช่อยไม่เป็นปกติได้ ควรอาบน้ำอุ่น เพียงอาทิตย์ละสองครั้ง และน้ำอุ่นควรมีอุณหภูมิร่างกาย 2 องศา การอาบน้ำเย็นสามารถชะระความ สกปรกได้เช่นกัน การอาบน้ำประจำวันควรเป็นน้ำเย็น การอาบน้ำเย็นจะทำให้เลือดวิ่งมาที่ผิวหนัง ร่าง กายอบอุ่น ของเสียถูกขจัดทิ้งไป การอาบน้ำควรเริ่มด้วยการใช้ฝ่ามือหรือผ้าขนหนูหยาบถูทั่วทั้งตัวก่อน

เริ่มจากหนังสือ หน้าผาก ใบหน้า ลาคอ แล้วถูข้อมือถึงไหล่ หน้าอก ท้อง และถูจากเท้าไปถึงขา เริ่มด้วยการถูเบา ๆ และค่อยหนักขึ้น จากนั้นจึงเอาน้ำเย็นราด การอาบน้ำไม่ว่าอาบน้ำร้อนหรือน้ำเย็น ควรอาบน้ำก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 3 ชั่วโมง สำหรับเด็กที่เป็นหวัด ควรชะโลมหัวและอาบน้ำสลับมะขามแก่กับหอมหัวแดง จะทำให้จมูกโล่ง บรรเทาอาการหวัดได้

ยามหน้าหนาว อากาศแห้งและลมแรง ผิวหนังแห้งควาใช้น้ำมันมะกอกทาผิวหรือเค็มน้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ ลงไปในน้ำอาบ เมื่ออาบน้ำจะช่วยให้ไขมันเคลือบตามผิวหนัง หรืออาจกินผักที่มีวิตามินเอ เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ ตำลึง ผักบุ้ง เป็นต้น

ท่วงท่าของร่างกาย และการผ่อนคลาย

ท่วงท่าของร่างกายและการผ่อนคลาย หรืออิริยาบถของร่างกายยามหยุดนิ่ง และ เคลื่อนไหว เป็นพื้นฐานของร่างกายและมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับกระดูกสันหลังและสมอง และหากอิริยาบถของร่างกายไม่เหมาะสมหรือถูกต้อง จะส่งผลต่อบุคลิกภาพภายนอก และอาจเกิดความเจ็บป่วยติดตามมา ในปัจจุบันคนจำนวนมากเจ็บปวดทรมานจากอิริยาบถที่ผิดพลาด เช่น การนั่งที่ผิดพลาดอาจทำให้เกิดอาการปวดหลัง หรือการยกของไม่ทำที่ผิดพลาดจะทำให้เกิดกล้ามเนื้อเคล็ดขยอก เป็นต้น ดังนั้นเราควรสนใจอิริยาบถ คือ การยืน การนั่ง การเดิน และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้ปรับและผ่อนคลายจากความเครียด การนอนอย่างผ่อนคลายตั้งแต่หัวค่ำและตื่นเช้าจะช่วยให้ร่างกายคลายเครียด สดชื่นและเพิ่มพลังชีวิต

ภาวะแวดล้อมในบ้านและในสังคม

นอกจากการดูแลสุขภาพกายและจิตโดยตรงแล้ว เรายังต้องสนใจสิ่งแวดล้อมในบ้าน รอบบ้าน สถานที่ทำงาน และสังคมที่อาศัยอยู่ที่มีความสะอาดและโปร่งสบาย สิ่งแวดล้อมดังกล่าวมีทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น อากาศ แสง เสียง การตกแต่ง และธรรมชาติรอบบ้าน ชีวิตควรแวดล้อมด้วยแสงแดด อากาศบริสุทธิ์ และธรรมชาติที่สวยงาม จะทำให้ชีวิตอ่อนวัยและอายุยืนยาว ส่วนบรรยากาศในบ้านและในสังคม คือ ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูล ความเข้าใจ ที่มนุษย์พึงมีต่อกัน เหล่านี้จะเป็นส่วนที่ทำให้มีเอกภาพและสมคูลย์

สรุปได้ว่าสาระสำคัญขององค์รวมของแนวคิดทางด้านธรรมชาติบำบัดนั้น อาหารเป็นปัจจัยสำคัญเบื้องต้นต่อการสร้างเสริมภาวะในร่างกายให้สมคูลย์ โดยเฉพาะอาหารที่ได้มาจากธรรมชาติอันแต่ละฤดูกาล ย่อมส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายอยู่ในสภาวะสมคูลย์

แนวคิดทางด้านนิเวศน์วิทยาภาคใต้และวัฒนธรรมชาวใต้

ลักษณะภูมิประเทศภาคใต้

ลักษณะพื้นที่ภาคใต้ประกอบด้วยชายฝั่งทะเล ภูเขา และที่ราบแคบตามเชิงเขา และชายฝั่งทะเลด้านตะวันออก มีฝั่งทะเลยาวตั้งแต่ชุมพร ไปจดปัตตานี เป็นชายฝั่งที่มีหาดทรายเป็นส่วนมาก มีชายฝั่งโคลนเลนบางตอนเท่านั้น แนวหาดทรายยาวตั้งแต่อำเภอปากน้ำ จังหวัดนครศรีธรรมราช จนถึงจังหวัดสงขลา บริเวณที่ปากแม่น้ำใหญ่ เช่น ปากแม่น้ำตาปี ปากน้ำพรุ ฯลฯ มีโคลนตมที่แม่น้ำพัดพามาทับถมชายฝั่ง ชายฝั่งด้านตะวันออกของภาคใต้มีลักษณะเป็นชายฝั่งที่งอกยื่นออกไป เช่น บริเวณอำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา ซึ่งเดิมทีเป็นสันทราย ลักษณะของเกาะยาวนานกับชายฝั่ง ภายหลังท้องทะเลระหว่างชายฝั่งกับเกาะ ได้คืบเขินจนมีลักษณะเป็นผืนแผ่นดินเชื่อมติดกับเกาะทำให้ชายฝั่งงอกยื่นออกไป ด้านตะวันออกมีเกาะสมุยเป็นเกาะขนาดใหญ่ รองลงมาเป็นเกาะพะงัน นอกนั้นยังมีเกาะเล็กเกาะน้อยอีกหลายเกาะ สำหรับเกาะสมุยนั้นปัจจุบันนับว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ ส่วนชายฝั่งด้านตะวันตกลักษณะส่วนใหญ่เป็นชายฝั่งยุบจม ลักษณะเป็นโคลน มีป่าโกงกาง เกาะภูเขาเกิดซึ่งเป็นเกาะใหญ่ และสำคัญทางด้านนี้พบว่าฝั่งจะยุบจมออกจากชายฝั่งด้านนี้กลายเป็นเกาะ นอกจากเกาะภูเขาเกิดแล้วยังมีเกาะสันตาซึ่งเป็นเกาะขนาดใหญ่อีกเกาะหนึ่ง นอกนั้นแล้วยังมีเกาะเล็กเกาะน้อยอีกมากมายในบริเวณนี้ โดยเฉพาะในอ่าวพังงามีเกาะเล็ก ๆ อีกมากมาย ลักษณะคล้ายกองฟางวางระเกะระกะอยู่เต็มอ่าว เกาะเหล่านี้ล้วนเป็นเกาะหินปูนมีความสวยงามน่าใช้ เป็นสถานที่ท่องเที่ยว ชายฝั่งด้านนี้มีหาดทรายไม่มากนัก สำหรับเกาะภูเขาเกิดซึ่งเป็นเกาะใหญ่ที่สุดได้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ นอกจากนั้นยังมีลานแร่ตามริมฝั่ง โดยเฉพาะในจังหวัดพังงา

ตามชายฝั่งบางแห่งมีพื้นที่น้ำซึ่งประกอบด้วยวัชพืชขึ้นหนาแน่น พื้นที่น้ำซึ่งเหล่านี้ อาจเกิดจากการเกิดสันทรายปิดกั้นทะเลไว้หรืออาจเกิดจากยุบจมของหินปูน บริเวณที่น้ำซึ่งเหล่านี้เรียกว่า "พรุ" พื้นที่พรุหลายแห่งในภาคใต้ อาจนำมาทำประโยชน์ได้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงมีโครงการปรับปรุงพรุบาเจาะที่จังหวัดนราธิวาส โดยการปรับปรุงระบบระบายน้ำในพื้นที่ส่วนนี้เป็นประโยชน์ต่อการเพาะปลูกได้

ที่ราบแคบ ๆ ตามเชิงเขาในภาคใต้ไม่มีที่ราบกว้างใหญ่ เช่น ภาคอื่น ๆ ส่วนมากจะเป็นที่ราบแคบ ๆ อยู่ตามเชิงเขา มีแม่น้ำสายสั้น ๆ ไหลผ่าน บริเวณที่ราบภายในที่สำคัญคือแนวที่ราบตั้งแต่ อ่าวบ้านดอนไปจดพังงา และกระบี่เป็นบริเวณที่ราบซึ่งขนานด้วยเทือกเขาภูเก็ตซึ่งอยู่ค่อนข้างทางเหนือ และเทือกเขานครศรีธรรมราชซึ่งอยู่ทางด้านตะวันออกของอ่าวบ้านดอน พื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในลุ่มแม่น้ำตาปี นอกจากนั้นยังมีที่ราบเชิงเขาแคบ ๆ ในลุ่มแม่น้ำตรังและลุ่มแม่น้ำปัตตานี เป็นต้น ตามบริเวณที่ราบเหล่านี้เป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญของภาคใต้ ที่ราบเชิงเขามีลักษณะเป็นที่ราบลูกภูเขา มีที่สูงเป็นเนินเขาเดี่ยว ๆ ซึ่งเรียกกันตามท้องถิ่นภาคใต้ว่า "ควน" เป็นที่สูงไม่มากนักมีการระบายน้ำดี จึงเป็นที่ตั้งของชุมชนใหญ่ ๆ หลายแห่งในภาคใต้ มีชื่อควนหน้าหน้า หลายชุมชนได้พัฒนาขึ้นเป็นระดับอำเภอ ที่ควนเหมาะสมสำหรับทาสวน ทหารเพราะน้ำไม่ท่วม ส่วนบริเวณที่ราบถ้ามีน้ำท่วมขังในบางฤดูจะเป็นที่ทามา ชุมชนหลายแห่งตั้งแต่ระดับอำเภอลงไปจะมีชื่อ "นา" เกี่ยวข้องอยู่ เช่น นาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช นาทวี จังหวัดสงขลา เป็นต้น ที่ราบซึ่งเป็นนาส่วนใหญ่เป็นที่ราบดินตะกอนจากลำน้ำ ส่วนที่ราบอีกแบบหนึ่งเป็นที่ราบซึ่งเกิดจากสึกร้อนหรือเกิดจากการตื่นเขินของทะเลเดิม ความอุดมสมบูรณ์ค่อนข้างมีน้อย เรียกกันว่า "ทุ่ง" พื้นที่ทุ่งซึ่งเป็นชุมชนขนาดอำเภอมีอยู่หลายแห่ง เช่น ทุ่งสง ทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นต้น

ที่ภูเขาภาคใต้มีบริเวณซึ่งเป็นเทือกเขาที่สำคัญอยู่ 3 แนวด้วยกันคือ แนวเทือกเขาภูเก็ต แนวเทือกเขานครศรีธรรมราช และแนวเทือกเขาสันกาลาคีรี

อุทกภูมิ

ภาคใต้ได้รับแสงแดดสม่ำเสมอทั้งปี จึงทำให้ภาคใต้มีอุทกภูมิสูงสม่ำเสมอ และความแตกต่างของอุทกภูมิน้อย ไม่มีเดือนที่ร้อนจัดหรือหนาวจัดจริง ๆ ภาวะของอุทกภูมิเช่นนี้มีผลต่อสภาพทางธรรมชาติอื่น ๆ หลายประการโดยเฉพาะพืชจะมีระยะของการเจริญเติบโตตลอดทั้งปี พืชในบริเวณพื้นที่ภาคใต้จะมีความเขียวชอุ่ม ด้วยความอุดมสมบูรณ์บริเวณพื้นที่ชายฝั่งทะเลทั้งสองด้าน และอิทธิพลของลมทะเลที่พัดพาความชุ่มชื้นมาสู่ผืนดินตลอดเวลาจึงเป็นปัจจัยเสริมให้พืชพันธุ์ธัญญาหารในพื้นที่ภาคใต้มีมากมายหลายร้อยสายพันธุ์ ซึ่งเป็นผลพวงจากพื้นที่ป่าเขตร้อน พืชหลายชนิดเจริญเติบโตในเขตที่มีฝนตกชุกและอากาศชื้น โดยเฉพาะผักป่า ผลไม้เขตร้อนหลายชนิดได้พัฒนาจากพรรณป่าไม้ผลานเขตร้อน และผูกพัน

บุรีวิถีชีวิตชาวชนบท ซึ่งได้สร้างสมประสบการณ์และเรียนรู้เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน หรือพืชผักป่ากินได้ที่มีอยู่ในอาณาจักรป่าเขา ลำห้วย ลำธาร ชายทุ่ง ท้องนา ป่าพรุ และบนควน (ที่ราบสูง) การพึ่งพิงของชาวชนบทกับธรรมชาติกลายเป็นความผูกพันที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

ภาคใต้แทบทุกจังหวัดมีปริมาณน้ำฝนที่เพียงพอสำหรับการเกษตรโดยไม่ต้องอาศัยการชลประทาน นอกจากนั้นปริมาณความชื้นที่ดินดูดซับไว้จะมีเพียงพอสำหรับป่าไม้ที่เรียกว่า ป่าดงดิบ ปริมาณความชื้นที่มีอยู่เป็นผลทำให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีลักษณะ เขียวชุ่มอยู่ตลอดทั้งปี ช่วงที่แห้งแล้ง เป็นช่วงสั้น ประมาณ 2-3 เดือน ทำให้สภาพป่ามีพืชผลคงอยู่ตลอดปี

พืชพรรณ

ภาคใต้เป็นเขตร้อน ประกอบกับมีความชื้นมากทำให้มีพืชพรรณมากมาย จำนวนพืชพรรณภาคใต้ที่เจริญงอกงามในภูมิภาคนี้มีอยู่เป็นจำนวนมากที่เป็นประโยชน์ และประชาชนที่ได้อาศัยอยู่ในภูมิภาคนี้ได้มาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ กัน กล่าวคือ นำมาใช้ก่อสร้างที่อยู่อาศัย นำมาใช้เป็นเชื้อเพลิง นำมาใช้เป็นเครื่องเทศของหอมเนื่องจากภาคใต้มีพืชจำนวนมากที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรและเครื่องเทศ ซึ่งเป็นแหล่งส่งออกโบชายังที่ต่าง ๆ พืชเหล่านี้ได้แก่ พริกไทย ดีปลี กระวาน ขิง ข่า กระชาย ขมิ้น เฉาก๊วย กะยาน กฤษณา ผาง แผลง จันทน์แดง จันทน์ขาว ลำเจียก เคยหอม ฯลฯ พืชเหล่านี้เป็นของหาได้ง่าย เป็นพันธุ์พืชที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ

ประชาชนในภาคใต้นิยมกินผักสดซึ่งเป็นยอดไม้เรียกว่า "ผักเหนาะ" หรือ "ผักจิ้ม" ซึ่งหมายถึง พืชผักสด ผักลวกกะทิ หรือ ผักคอง ซึ่งได้นำมารับประทานควบคู่กับอาหาร เช่นน้ำพริก แกงผัด ผักเหนาะอาจเป็นพืชผักที่มีอยู่ตามป่าเขา ลำห้วย ชายทะเล ชายทุ่ง ท้องนา ป่าพรุและบนควน และอาจเป็นพืชผักสวนครัวที่มีการปลูกไว้บริเวณบ้านหรือตามท้องร่องท้ายสวน

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ บอกให้ทราบว่าชาวบ้านภาคใต้ ได้อาศัยปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการดำรงชีวิต คือ อาหารการกิน เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เอื้ออำนวย มีการจับปลา ดักสัตว์ านลมหมากรากไม้เท่าที่จะหาได้ ที่อยู่อาศัยทำจากวัสดุธรรมชาติ ส่วนยารักษาโรคใช้ยากลางบ้านบนพื้น โดยอาศัยภูมิปัญญาจากหมอพื้นบ้าน ซึ่งได้เรียนรู้พันธุ์พืชกินได้และสมุนไพรโดยมีการสืบสานวัฒนธรรมดังกล่าวมาจนถึงปัจจุบัน

สภาพนิเวศวัฒนธรรมชาติภาคใต้ที่กล่าวมานี้ เป็นสภาพสังคมและวัฒนธรรมของชนบทของภาคใต้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระบบเศรษฐกิจพืชผลพื้นบ้านหลายอย่าง และกลายเป็นสินค้าออกสู่ตลาดในท้องถิ่น และตลาดภายนอก ด้วยเส้นทางที่ตัดผ่านออกสู่ภายนอกเพื่อติดต่อค้าขายและไปมาหาสู่กัน เป็นผลให้ภาคใต้มีวัฒนธรรมทางเศรษฐกิจที่เรียกว่า "วันนัด หรือตลาดนัด (Market Fair)" ซึ่งเป็นวันนัดของการที่มีตลาดตามท้องที่ต่าง ๆ เป็นประจำ อันเป็นข้อตกลงของชุมชนว่าวันไหนมีนัดที่ใดได้มีการนำสินค้ามาแลกเปลี่ยน ชาวชนบทภาคใต้ จะให้ความสำคัญกับวันนัด หรือตลาดนัด เพราะเป็นวันของการนำพืชผัก ผลหมากรากไม้และของป่าอื่น ๆ มาขายและซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นกลับไป ตลาดนัดจึงเป็นแหล่งชุมนุมเบอร์กมาเกิดที่คึกคักของชาวบ้านภาคใต้อย่างแท้จริง เป็นศูนย์กลางข่าวสาร เป็นแหล่งปฏิสัมพันธ์ของชาวบ้าน ชาวเมือง หนุ่มสาว ผู้เฒ่า ผู้แก่ ที่ต่างได้มาซื้อ-ขายจับจ่ายสินค้าจำเป็น และพบปะเสวนาแลกเปลี่ยนข่าวคราวต่อกันและกันอย่างสนุกสนาน

วัฒนธรรมบริโภคชาวใต้

วัฒนธรรมการกินของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิต และเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับจิตใจ อารมณ์ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของสังคม วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้ มีส่วนที่ท้องถิ่นทั่วทั้งภาคและแตกต่างกันไปแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ คติทางศาสนา อิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติและอีกหลายอย่าง เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่นคิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมา จนกลายเป็นนิสัยและรูปแบบการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก และชาวชนบททั่วไป จะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก 2 มื้อ คือ มื้อเช้า และมื้อเย็น มื้อเช้านิยมรับประทานหลังจากพระบิณฑบาตไปแล้ว เว้นแต่ผู้รับแรงแต่ต้องตักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรเสียก่อน หรือมีเช่นนั้นก็ต้องกินข้าวเย็นคือข้าวที่เหลือจากมื้อก่อน สำหรับมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว อาหาร มื้อหนึ่งจะมีกับเพียง 1-2 อย่าง ถ้ามีอาคมกับข้าวถึง 3-4 อย่างก็ถือว่าค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ หรือในกรณีมีแขกหรือมาพักอาศัย

เนื่องจากภาคใต้แต่ละท้องถิ่นมีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์แตกต่างกัน ต่างถิ่นต่างก็สามารถใช้เทคนิควิธีที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในถิ่นของตนมามาใช้ จึงเกิดนิสัยในการกินแตกต่างกันไป ปัจจัยสำคัญภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่จะขาดเสียมิได้ทานองเดียวกับที่ชาวภาคกลางต้องมีพริกกับน้ำปลาไว้ปรุงรส ผักสดแต่ละมือจะมีหลายชนิดและสดจริง ๆ (ไม่นิยมผักเลว) เช่น กะถิน กระเจต ผักบุ้ง แดงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเนียง สะตอ ฯลฯ เพื่อรับประทานคู่กับแกง ยำ (ไม่ว่าจะมีน้ำพริกหรือไม่) จึงเรียกผักนี้ว่า "ผักแกส้ม" หรือ "ผักเหนาะ" วัฒนธรรมอันนี้จะพบได้แม้แต่ตามร้านที่ขายอาหารพื้นเมืองจะจัดผักไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทาน ได้โดยไม่คิดเงิน สำหรับผู้ที่ชอบรสเผ็ดจัดก็จะมีพริกขี้หนูที่ยังไม่แห้งวางไว้ให้มากพอจะหยิบขบเคี้ยวเล็กน้อยแล้วแต่ชอบ

วัฒนธรรมการกินผักเหนาะของชาวใต้ ที่นิยมมี 3 ลักษณะ คือ

1. กินในลักษณะที่เป็นพืชผักสด ๆ ผักเหนาะทุกชนิดนำมากินในลักษณะที่เป็นพืชสด ๆ ได้ และเป็นที่นิยมกันมาก เพราะสะดวก และให้คุณค่าทางอาหาร โดยการนำเอาพืชผักทุกชนิดที่จะใช้ เป็นผักเหนาะมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมกันไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกัน อาจจัดไว้ในลักษณะที่ยังเป็นผลหรือเป็นต้นผักหรือผักเหนาะบางชนิด เช่น แดงกวา ผักกาด ฯลฯ มาหั่นหรือหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ สะดวกแก่การที่จะกินคำหนึ่ง ๆ ก็ได้ นอกจากนั้นแล้วอาจมีการนำผักเหนาะบางชนิดมาเพาะ หรือที่เรียกกันว่า "หมาน" เสียก่อนใช้เป็นผักเหนาะก็ได้ เช่น ลูกเนียงหมานเป็นต้น ซึ่งจะหั่นผักเหนาะนั้นแก่กรอบและมีรสชาติดียิ่งขึ้น

2. นำผักเหนาะบางชนิดลวกกะทิ ผักเหนาะที่นิยมนำมากลวกกะทิก่อนใช้เป็นผักเหนาะ เช่น ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว บลึกล้วย หยวกกล้วย หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งจะหั่นให้มีรสชาติแปลกออกไป เพราะจะมีรสมันของกะทิผสมอยู่ด้วย

3. นำผักเหนาะบางชนิดมาหมักดองเสียก่อน จะใช้ทั้งสด ๆ ไม่ได้ เช่น ผักเสี้ยนดอง เป็นต้น นอกจากนั้นอาจมีการนำเอาผักเหนาะบางชนิดที่ใช้เป็นผักเหนาะในลักษณะที่ 1 หรือ 2 ได้ แต่ก็นิยมนำมาชานลักษณะที่ 3 นี้ด้วย เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง ผักกูดดอง ผักหนามดอง เป็นต้น โดยเฉพาะสะตอดองนั้นออกจะเป็นที่นิยมกันมากที่สุดทีเดียวถึงกับมีคำกล่าวในบางท้องถิ่นว่า "ใส่พื้นทองสอง เซตาคาเหล่น้อย ชาวเลน้อยมาขอตกลูกตอดอง" ซึ่งแม้จะเป็นคำล้อแต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความนิยมเกี่ยวกับ "ลูกตอดอง" ของชาวบ้านใต้ดีพอสมควร

ความนิยมผักเหนาะของชาวใต้

ในปัจจุบันผักเหนาะยังคงเป็นอาหารที่สำคัญของชาวภาคใต้ นิยมกันทั่วไปทั้งชาวเมืองและชนบท โดยทั่วไปแล้วชาวใต้นิยมอาหารที่มีรสจัด ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อจึงมักมีอาหารเผ็ดเป็นกับข้าวอย่างหนึ่งด้วยเสมอและมักมีผักเหนาะใส่จานวางไว้เคียงคู่อาหารเผ็ดนั้นด้วย ชาวใต้จะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารมือนั้นขาดรสชาติไปทันทีถ้าไม่มีผักเหนาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอาหารมือนั้นมีน้ำพริกหรือแกงไตปลา ชาวใต้บางคนติดผักเหนาะขนาดที่ว่าในการรับประทานอาหารทุกมื้อจะต้องมีผักเหนาะอยู่ด้วยเสมอไม่ว่าจะมีกับข้าวที่เป็นอาหารเผ็ดในมือนั้นหรือไม่ก็ตาม

นอกจากนี้ยังมีอาหารพื้นเมืองหลายชนิดนิยมกันมานานหนึ่งแต่ไม่เป็นที่นิยมนอกถิ่นหนึ่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารพื้นเมืองบางอย่างที่นิยมอย่างแพร่หลายในบางถิ่น ซึ่งถ้าสามารถทำให้รู้จักกันแพร่หลายยิ่งขึ้นจะช่วยให้การใช้ทรัพยากรนั้น ๆ เกิดประโยชน์กว้างขวาง เช่น ชาวอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนยังไม่แข็งซึ่งเรียกว่า "เหมงพร้าว" มาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วแห้งเป็นผักจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของท้องถิ่น ชาวอำเภอสิงหนครและอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งอุดมไปด้วยตาลโตนด นิยมนำเอาหัวของผลตาลมาสับซอยใส่แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ "ผักเหลียง" มาแกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริกจนกลายเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียง กล่าวกันว่าชาวไปจังหวัดระนอง ถ้าไม่ได้รับประทานแกงเลียงผักเหลียงก็เท่ากับยังไม่ถึง ชาวจังหวัดภูเก็ตนิยมเอาหัวอ่อนของลำต้นของพืชชนิดหนึ่ง เรียกกันว่าหน่อไม้หน้ำหรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า "กะเบก" มีลักษณะคล้ายต้นข้าว มาปรุงเป็นอาหารทานเองเดียวกับต้นกะเทียมสด เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ถือเป็นอาหารชั้นดีมีจำหน่ายตามภัตตาคารใหญ่ ๆ ทุกภัตตาคาร ราคาที่ค่อนข้างแพง พืชชนิดนี้ปลูกง่ายขยายพันธุ์เร็ว ชาวสวน ชาวไร่ส่วนมากนิยมมาใช้หัวอ่อนของต้นเต่าร้างมาแกงกะทิ ผู้ที่เคยรับประทานต่างพูดเป็นทานเองเดียวกันว่าอร่อยกว่าใช้หยวกกล้วยหลายเท่าแต่ต้องเลือกเอาที่พอเหมาะ และปรุงเป็นอาหารชาวใต้หลายท้องถิ่นปลูกเถาคันที่ยังอ่อนหรือเริ่มแก่แต่ต้องยังไม่สุกมาแกงกับกุ้ง หรือปลาเป็นแกงส้ม (แกงเหลียง) โดยปลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยวพร้อมกันไป ไม่ต้องใช้ส้มชนิดอื่นอีก ยังมีพืชผักอื่น ๆ อีกนับเป็นร้อยชนิดที่ชาวภาคใต้รับประทานเป็นอาหารได้แต่รู้จักกันไม่แพร่หลาย แต่ก็มีอยู่ไม่น้อยที่รู้กันดีว่าคนบางท้องถิ่นรับประทานกันมาช้านานซึ่งกลับไม่เป็นที่นิยมนอกถิ่นอื่น เช่น หัวทั้งภาคใต้

นิยมรับประทาน "ลูกเนียงสด" เป็นผักสด ทั้ง ๆ ที่เกือบทุกจังหวัดมีลูกเนียงอย่างเหลือเฟือ แต่มีเฉพาะแถบฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมรับประทาน "ลูกเนียงคอง" โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเนียงมาต้มแล้วคลุกมะพร้าวรับประทานเป็นขนม

อาหารพื้นเมืองหลายชนิด เริ่มนิยมกันนานแล้วแต่แพร่หลายยิ่งขึ้นตามลำดับจนกลายเป็นที่นิยมกันทั่วทั้งภาค อาหารพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยา แกงพุงปลา (แกงไตปลา) บูดู จิ้งจิง แป้งแดง หนาง ผักสดที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่ ลูกเนียง ลูกเหรียง สะตอ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่ ทุเรียน มังคุด ลางสาด ลองกอง ลูกู จาปาตะ ละมุด (บางถิ่นเรียกว่าสวา) ลูกหยี ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมโรต ขนมเทตบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) ขนมเม็ดข้าว (ขนมปลากริม) กะละแม ทุเรียนกวน (เรียกกันว่าเรียนเคี้ยว) เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คลุกหรือเชื่อมน้ำตาล ฯลฯ

อาหารพื้นเมืองบางชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินแตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวภาคใต้ทางฝั่งตะวันตก เช่น ระนอง ตะกั่วป่า ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมือเช้า มีเครื่องปรุงแตกต่างจากถิ่นอื่น ๆ หรือบางท้องถิ่นนิยมรับประทานข้าวยากคู่กับซาร้อนเป็นอาหารมือเช้า ดังนี้ เป็นต้น

สำหรับชาวไทยมุสลิมจะไม่รับประทานและไม่แตะต้องเนื้อสุกร ไม่รับประทานเนื้อสัตว์บางชนิดที่ไม่ได้เชือดตามหลักการทางศาสนา ไม่รับประทานสัตว์บางชนิดที่ต้องห้ามตามที่มิละฮ์ในคัมภีร์อัลกุรอาน

ชาวใต้ส่วนใหญ่นิยมชอบอาหารรสจัด คือเปรี้ยวจัด เผ็ดจัดและมีผักช่วยลดความเผ็ดความร้อนของรสชาติอาหาร ถ้าเป็นแกงก็มีรสกะปิเข้มข้น และมักมีสีเหลืองจัด รสฉุนของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการรับประทานเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ฆ่ากลิ่นคาว นอกจากนี้ชาวภาคใต้ในสมัยก่อนยังมีความเชื่อว่าขมิ้นเป็น "ยาแก้ยา" หรือ "พญายา" คือ ทานให้บรรดาเวทมนต์คาถาหรือคุณไสยต่าง ๆ ที่ผู้อื่นกระทำเพื่อบงร้ายให้เสื่อมสูญ ทั้งยังเป็นสมุนไพรแก้โรคได้หลายชนิด ชาวใต้ไม่นิยมใช้กระชายผสมในเครื่องแกง และส่วนมากไม่รับประทานผักชีและใบยี่หระ

การสืบทอดวัฒนธรรมด้านอาหารมาบริโภคของชาวใต้ทุกมือนั้น จะเห็นได้ว่ามีการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านกันอย่างเต็มอ้อม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ที่สำคัญของการสรรหาอาหารมาบริโภค ชาวใต้ในชนบทมักพูดว่า ป่าของเขา คือ บ้านผักกินกันไม่หมด มีสะตอ เหยียง เนียง ฉิ่ง กะทกรก จัก จวง ประ เถาคัน หูยาน หมูรุ่มหอม รกข้าง บอนนาชชนิด หัวม้ง หน่อไผ่ หัวข่า เสม็ด ส้มกุ่ม กะดังควายก็มากมายกว่าที่จะหยิบมากล่าวได้ (พืชกินใบดอกและหัวที่ได้จากป่า, ศาสตราจารย์พิเศษ ประชิต วามานนท์, 17 มกราคม 257:8) จะเห็นได้ว่าผักป่าหรือผักพื้นบ้านเป็นพืชผักที่ปลอดสารพิษเพราะผ่านกระบวนการผลิตจากธรรมชาติอย่างแท้จริง ไร่รสชาติหลากหลายชวนกิน การเข้าดงเข้าป่าเพื่อสรรหาพืชผัก ผลไม้ ของผู้คนในท้องถิ่น ได้สะท้อนให้เห็นถึงสายใยแห่งวิถีชีวิตของชาวชนบทกับความผูกพันในโลกสีเขียวซึ่งได้เอื้ออาหารปากท้องและลมหายใจไปตลอดกาล

การค้นคว้าศึกษาทางพฤกษศาสตร์

ในส่วนของการค้นหาชื่อวิทยาศาสตร์ และชื่อวงศ์ของพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ นั้น ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ เนื่องจากการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน ในพื้นที่ที่ศึกษา ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลพืชผักมาแล้วเป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ ๖๐ และวัตถุประสงค์หลักของการศึกษารวบรวมนี้ เน้นถึงการมีและใช้ประโยชน์ด้านอาหารเป็นหลักและ เผยแพร่เอกสารวิจัยนี้ เพื่อขยายผลในวงกว้าง เป็นการเพิ่มทางเลือกในการบริโภคเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองให้แก่ประชาชนในพื้นที่ภาคใต้ และผู้ที่สนใจทั่วไป อย่างไรก็ตามก็คิดว่าผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการค้นคว้าในส่วน ของชื่อวิทยาศาสตร์ และเพียรพยายามในการศึกษา เพื่อยืนยันข้อมูลทางด้านวิชาการ

การดำเนินการค้นคว้าศึกษา ชื่อวิทยาศาสตร์นั้น คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมจากตำราต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั้งในและนอกหน่วยงาน เพื่อตรวจสอบ ยืนยันข้อมูลที่ถูกต้องให้มากที่สุด โดยอาศัยคุณลักษณะของพืชผักชนิดนั้น ๆ เช่น ลักษณะลำต้น ใบ ก้าน ดอก ผล แหล่งที่พบ หรือลักษณะพื้นที่ที่พบ ประโยชน์ที่นำมาใช้เป็นอาหาร ฤดูกาล ที่สามารถเก็บเกี่ยวได้หรือพบว่ามีมาก และส่วนที่สามารถนำมาขยายพันธุ์ได้ ซึ่งข้อมูลดังกล่าว คณะผู้วิจัยได้รับการบอกเล่าของชาวบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นตลอดจนเมื่อถึงชีวิตที่ผูกพันกับการบริโภคพืชผักพื้นบ้านมาเป็นเวลานานหลายชั่วอายุ ดังนั้นเมื่อได้ข้อมูลเบื้องต้นจากชาวบ้านในพื้นที่ที่ศึกษาแล้ว ได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูล เพื่อยืนยันข้อมูล ทั้งนี้โดยอาศัยการประชุมเสวนาร่วมกัน ใช้กรณีตัวอย่างจากภาพสไลด์และข้อมูลที่เก็บในพื้นที่ศึกษามาวิเคราะห์เปรียบเทียบยืนยันในส่วนของคุณลักษณะของพืชผักแต่ละตัว และอาศัยข้อยุติของการร่วมประชุมเสวนาซึ่งคณะผู้วิจัยจะถือเป็นข้อมูลหลักของพืชผักพื้นบ้านที่ได้ทำการศึกษา หลังจากนั้นได้นำข้อมูลที่ได้นำมาตรวจสอบค้นหา ชื่อวงศ์ และชื่อวิทยาศาสตร์ โดยการทบทวนเอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในทางวิชาการ ซึ่งในการตรวจสอบนั้น พบว่าเอกสาร ตำรา แต่ละเล่ม ก็จะมีรายละเอียดของเนื้อหาคุณลักษณะพืชตลอดจนชื่อวงศ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ ที่ตรงกันและแตกต่างกัน หรือมีมากกว่าหนึ่งชื่อ ในส่วนนี้ ต้องพิจารณาเทียบเคียง โดยยึดคุณลักษณะที่ได้จากการศึกษาทั้งหมด (การบอกเล่า ภาพถ่าย ประสบการณ์จากการสังเกต) เป็นหลัก เพื่อพิจารณาการนำเสนอชื่อวงศ์และชื่อวิทยาศาสตร์ สำหรับชื่อพื้นเมืองหรือชื่อท้องถิ่น จะนำเสนอเฉพาะในส่วนที่เรียกกันในท้องถิ่นภาคใต้ที่ทำการศึกษา ส่วนการค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับกรณีของพื้นที่ภาคอื่น ๆ ยังไม่ได้ดำเนินการ

การค้นคว้าชื่อวงศ์ และชื่อวิทยาศาสตร์ ในส่วนของการทบทวนวรรณกรรมที่คณะผู้วิจัย
ดำเนินการ สามารถค้นหาพืชผักได้จำนวนหนึ่ง ไม่ใช่ว่าทั้งหมดที่ศึกษาและพิจารณาเสนอ ภายใต้เงื่อนไข
ข้อจำกัดของเวลา และแหล่งข้อมูลที่ได้ค้นคว้าศึกษา การทบทวนวรรณกรรมได้ดำเนินการภายในหน่วย
งานที่ผู้วิจัยปฏิบัติอยู่และได้ไปค้นคว้านอกหน่วยงานอื่น ๆ เช่น ห้องสมุดคณะ เกษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ห้องสมุดคณะ เกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนการขอความร่วมมือในการค้นหา
ชื่อวงศ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชผักที่กองพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งก็ได้รับการตอบรับ
ในส่วนของการที่จะเก็บตัวอย่างพืชด้วยวิธีการเก็บแห้งส่งไปตรวจสอบ ทั้งนี้ทางศูนย์ฯ จะได้ดำเนินการ
ศึกษาต่อเนื่องในโอกาสต่อไป เพื่อความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูล และเพื่อให้สามารถนำประโยชน์ในการ
อ้างอิงได้ครอบคลุม

จากการดำเนินการทบทวนวรรณกรรมที่ได้ดำเนินการ มีพืชผัก จำนวน 2 ชนิด ที่มีชื่อวงศ์
จำนวน 25 ชนิด ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ จำนวน 66 ชนิด ที่มีทั้งชื่อวงศ์ และชื่อวิทยาศาสตร์ และมีพืชผัก
อีกจำนวน 10 ชนิด ที่ยังไม่สามารถค้นหาชื่อวิทยาศาสตร์และชื่อวงศ์ได้ ซึ่งคณะผู้วิจัยจะดำเนินการ
ต่อไป ในส่วนของการจัดเก็บตัวอย่างพืชแห้ง เพื่อส่งไปตรวจสอบ เพิ่มเติม ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลา
ระยะหนึ่ง

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารนี้เมื่อเผยแพร่ออกไปแล้ว หากจะมีท่านผู้รู้กรุณาชี้
ให้เห็นข้อบกพร่อง หรือส่วนขาดของข้อมูลในเชิงพฤกษศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อ
วงศ์ มายังฝ่ายเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการลาธารสงขลานครินทร์ วิทยาเขต
นครศรีธรรมราช เพื่อการปรับปรุงสาระให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น คณะผู้วิจัยขออ้อมรับด้วยความยินดี และขอบ
พระคุณเป็นอย่างยิ่ง

กรอบแนวคิดในการศึกษา



บทที่ 3 วิธีการศึกษา

โครงการวิจัยภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราชนี้ เน้นการศึกษานับประ เค้นของประสบการณ์การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร ซึ่งเป็นวิธีการ ศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อสำรวจข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิโดยการสัมภาษณ์ ชาวบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น การถ่ายภาพตัวอย่างจริงพืชผักแต่ละชนิดที่ได้ศึกษานในพื้นที่หนึ่ง ๆ และ ข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิซึ่งเป็นเอกสารเผยแพร่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เกี่ยวกับแบบแผนการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารใน จังหวัดนครศรีธรรมราช และสืบทอดแนวคิดประสบการณ์เพื่อขยายผลในวงกว้างต่อไป
2. เพื่อจัดทำเอกสารเผยแพร่พืชผักพื้นบ้านประจำภาคให้เป็นที่ยู่จักแพร่หลาย

ขอบเขตการศึกษา

- พืชผักพื้นบ้านประจำภาค ศึกษาเฉพาะพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรืออาศัยวิธีการปลูกแบบ ธรรมชาติและชาวบ้านท้องถิ่นนำไปใช้เป็นอาหาร โดยมีการสืบทอดทางด้าน แบบแผนการบริโภคในท้องถิ่นและในครอบครัว
- ศึกษาพืชผักพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช บริเวณพื้นที่ดอน และพื้นที่ลุ่มในเขต อาเภอท่าศาลา อาเภอพรหมคีรี อาเภอพิบูล และอาเภอเมือง

วิธีดำเนินการวิจัย ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/พื้นที่ ดำเนินการคัดเลือกโดย

1. จัดประชุมเสวนา ประชากรกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย กลุ่มแพทย์แผนไทยภาคใต้ จำนวน 20 คน กลุ่มเครือข่ายเกษตรทางเลือก และกลุ่มองค์กรพัฒนาเอกชน จำนวน 20 คน
2. คัดเลือกตัวแทนที่มีประสบการณ์การใช้พืชผักพื้นบ้านจากกลุ่มผู้เข้าเสวนาในเขตพื้นที่ เป้าหมายคือ

อ.ท่าศาลา	จำนวน 3-5 คน
อ.พรหมคีรี	จำนวน 3 คน
อ.พิบูล	จำนวน 3 คน
อ.เมือง	จำนวน 3 คน

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ใช้รูปแบบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อสำรวจข้อมูลโดยดำเนินการต่อเนื่อง 2 ลักษณะดังนี้

1. ปฏิบัติการในพื้นที่เป้าหมาย โดยวิธีการ

- บันทึกภาพตัวอย่างพืชผักในพื้นที่ที่ศึกษา (ภาพสไลด์และภาพสี เพื่อยืนยันข้อมูลให้ชัดเจนถูกต้อง)
- สัมภาษณ์ผู้มีปัญหาท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านตามแบบฟอร์ม และบันทึกข้อมูลในรายละเอียด
- สอบถามข้อมูลทางด้านวิชาการจากอาจารย์และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานของกระทรวงที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารวิชาการเกี่ยวกับคุณลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืชผักแต่ละชนิด

ระยะเวลาดำเนินการ พฤษภาคม 2537 - สิงหาคม 2538

การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาวิจัย โดยการใช้แบบสำรวจข้อมูลพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่เป้าหมายศึกษาใน จังหวัดนครศรีธรรมราช และชาวบ้านได้เข้ามาบริเวณจำนวนทั้งหมด 103 ชนิด นั้น นำมาจัดกลุ่มพืชผักพื้นบ้าน โดยแบ่งตามประเภทของการใช้ประโยชน์ทางอาหาร ออกเป็น 3 กลุ่ม และเรียงตามลำดับตัวพยัญชนะและสระ เพื่อนำไปเสนอในส่วนของผลที่ได้จากการศึกษา (บทที่ 4) กล่าวคือ

- พืชผักประเภทใช้เป็นผักเหนาะ (ใช้กินสด , ลวก , ดอง) จำนวน 42 ชนิด
- พืชผักประเภทใช้ปรุงเป็นอาหาร (ต้ม , แกง , ผัด) หรือใช้เป็นผักเหนาะก็ได้ จำนวน 38 ชนิด
- พืชผักประเภทใช้ปรุงเป็นอาหารอย่างเดียว จำนวน 23 ชนิด

ทั้งนี้ผู้วิจัย ได้ศึกษาข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้มีปัญหาท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านเพิ่มเติมนอกเหนือจากการใช้แบบสำรวจเกี่ยวกับแนวคิดว่าคนพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร และแบบแผนการบริโภค และผลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำไปวิเคราะห์ เชื่อมโยงและสรุปตามกรอบแนวคิดว่าการศึกษา

บทที่ 4

ผลจากการศึกษา

ผลจากการศึกษานี้เบื้องต้น ผู้วิจัยขอนำเสนอในส่วนของภาพถ่ายลักษณะทางกายภาพของพืช ผักพื้นบ้านจำนวนทั้งหมด 103 ชนิด และนำเสนอข้อมูลประกอบพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดเกี่ยวกับชื่อทางพฤกษศาสตร์ ชื่อท้องถิ่น คุณลักษณะทางกายภาพ การใช้ประโยชน์ทางอาหารและวิธีการขยายพันธุ์ ทั้งนี้ได้จัดกลุ่มพืชผักพื้นบ้านออกเป็น 3 กลุ่ม ตามประเภทของการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร กล่าวคือ

กลุ่มที่ 1 เป็นพืชผักพื้นบ้าน ประเภทใช้เป็นผักเหนาะ (กินสด, ลวก, ตอง)

จำนวน 42 ชนิด

กลุ่มที่ 2 เป็นพืชผักพื้นบ้านประเภทให้ปรุงเป็นอาหาร (ต้ม, แกลบ, ผัด) หรือใช้ เป็นผักเหนาะ

ก็ได้ จำนวน 38 ชนิด

กลุ่มที่ 3 เป็นพืชผักพื้นบ้าน ประเภทให้ปรุงเป็นอาหารอย่างเดียว (เป็นผักเหนาะไม่ได้)

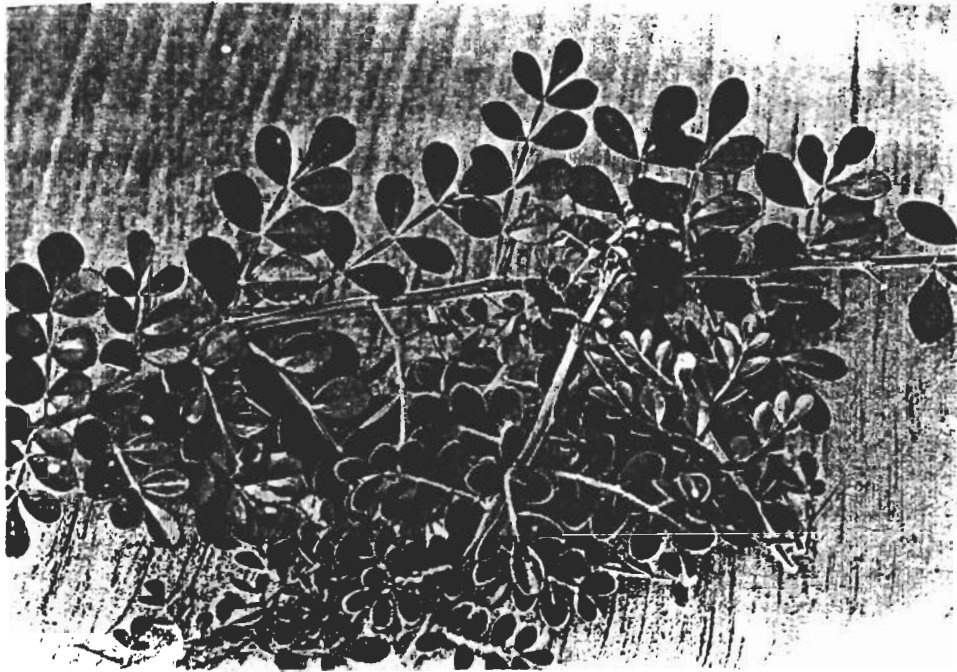
จำนวน 23 ชนิด

พืชผักพื้นบ้านแต่ละกลุ่ม นำเสนอโดยการเรียงตามลำดับตัวพยัญชนะและสระ

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาเสนอนี้ ได้มาจากการใช้แบบสำรวจสอบถามภูมิปัญญาท้องถิ่นใน

พื้นที่ที่ศึกษาและถ่ายภาพประกอบจากตัวอย่างของจริงในพื้นที่ที่ศึกษาเช่นกัน

ฝึกเหินาะ
(ใช้กินสด ลวก ดอง)



กะสัง

ชื่อท้องถิ่น กะสัง

ชื่อวงศ์ Burseraceae

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Deponeidia eritoides* Hemsley

2. *Deponeidia pellucida* Korth

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ

5-10 เมตร เปลือกสีน้ำตาลอมเทา เป็นทรงพุ่มโปร่ง ใบ

กิ่งก้านมีขนามแหลมยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร

ลักษณะใบ ใบกลมขอบลายมน มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง

1.5-2 เซนติเมตร ต้นใบแตกออกจากกิ่ง มีใบ

4-5 ใบ ต่อ 1 ก้าน

ลักษณะดอก กลีบดอกสีขาว เป็นรูปถ้วย มี 5 กลีบ

กลีบดอกเป็นช่อตามลำต้น

ลักษณะผล ผลสีเขียวแก่ด้วยผลแห้ง มีขนาด

ประมาณ 2.5 นิ้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน



ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกินเป็นผักสด

เฉพาะชนมจีน

รสชาติ ขมเล็กน้อย กลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดจากผลสุก

สถานที่เพาะปลูก ชอบที่กลางแจ้ง ชอบที่น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดออกฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ก้างปลาแดง

ชื่อท้องถิ่น ก้างปลาแดง . ใบมีน้ำคาว

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Securinega Lencopyrus* Muell Arg.

2. *Breynia angustifolia* Hook.f.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เมื่อลำต้นโต

สูงก็จะ ใบพาดหึ่งกับต้นไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะกลมมน กว้างประมาณ

1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2 เซนติเมตร

ผิวใบเรียบมันทั้งหน้าและหลัง ขอบใบเรียบยอด

สีแดง เรื่อ ๆ

ลักษณะดอก ดอกสีขาว ขนาดเล็ก ๆ ออกดอก

จากโคนก้านใบ

ลักษณะผล มีลักษณะคล้ายพริกไทย สีแดง เข้ม

ออกจากลำกิ่งระหว่างก้านใบตลอดแนว



ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ยอด

ำใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ กินสด

รสชาติ ผาด เจือชม อมเปรี้ยวนิด ๆ

ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดแก่

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



แก้มช่อน

ชื่อท้องถิ่น แก้มช่อน

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดกลาง เป็น
ไม้เนื้อแข็ง สูงประมาณ 5-7 เมตร

ลักษณะใบ มนรีปลายแหลม ผิวเรียบ ขอบเรียบ
คล้ายใบชะมวง หน้าและหลังใบมีเส้น

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบเพสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน ตัดราก

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบหรือที่ชื้นแฉะ (เจริญเติบโตดี)

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ยอดออกช่วงฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี





ขี้มูกมุดสัง

ชื่อท้องถิ่น ขี้มูกมุดสัง . ดอกหึ่งย่าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลหญ้า แตกยอดออกตามกิ่งย่านที่เลื้อยไปตามผิวดินหรือพาดพิง ไม้อื่นลำต้นสูงประมาณ 1 เมตร ก้านใบจะติดกับลำต้น

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม ขนาดประมาณ 1.5 x 3.5 นิ้ว เส้นใบจะเป็นร่องมองเห็นได้ชัด ขอบใบเป็นหยักแหลม หน้าใบผิวขรุขระเล็กน้อย หลังใบมีก้านขน

ลักษณะดอก ออกขนาดเล็กประมาณ 1 เซนติเมตร ดอกออกตอนปลายยอด เวลาบานดอกสีเหลืองอมแดง

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด



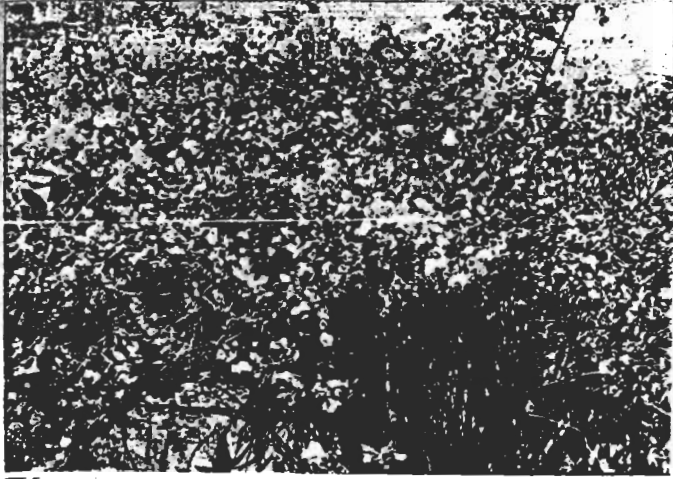
ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้เป็นผักเหนาะ แกงกะทิ

รสชาติ จืดเย็น กลิ่นหอม คล้ายผักกาดนกเขา หรือหญ้าดอกฟ้า

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดที่ดอก และใช้ต้นตัดราก สถานที่เพาะปลูก บริเวณป่าเชิงเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ขลุ่

ชื่อท้องถิ่น ขลุ่

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Baccharis Indica
2. Pluchea Indica (Linn.) Less.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 1-2 เมตร

ลักษณะใบ ใบกลมปลายแหลมกว้างประมาณ 3

เซนติเมตร ยาวประมาณ 5 เซนติเมตร ขอบใบเป็น

หยัก หน้าใบเรียบหลังใบขรุขระ ผิวใบเขียวอมขาว

ลักษณะดอก ออกเป็นช่อ ดอกเป็นฝอย สีขาว ขนาด

เล็ก ๆ ออกจากยอด

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ กินสด

รสชาติ หอมร้อน อมขมนิด ๆ

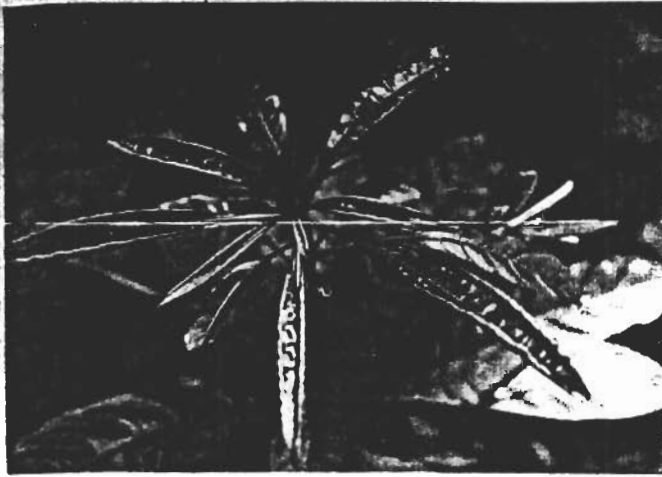
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดจากดอกแก่



สถานที่เพาะปลูก ที่ราบ , ทุ่งนา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



จิกง่วงนอน

ชื่อท้องถิ่น จิกง่วงนอน , จิกหวานอน

ชื่อวงศ์ BARRINGTONIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Barringtonia acutangula Gaerth

2. Barringtonia augusta Kurz

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่ม ขนาดกลางสูงกว่า
จิกนา เป็นไม้เนื้ออ่อน

ลักษณะใบ ใบยาวรีคล้ายใบมะม่วง ใบบางกว่า
จิกนา ยอดอ่อนสีแดง ใบกว้างประมาณ 2 นิ้ว
ยาว 4.5 นิ้ว ขอบใบเรียบ หน้าใบเขียวเรียบมัน
หลังใบก้านขน ก้านใบเป็นร่องลึก โคนก้านใบยาว
ออกจากกิ่งประมาณ 2-3 นิ้ว

ลักษณะดอก เป็นช่อยาว เหมือนดอกจิกนาแต่โต
กว่า ช่อหนึ่งประมาณ 40-50 ดอก ลักษณะดอก
เหมือนชมพู่มะเหมี่ยวแต่สีขาวอมแดงขนาดดอกตูม
ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร บานแล้ว (รวมพู่)
ยาวประมาณ 1-2 นิ้ว



ลักษณะผล ผลเป็นเหลี่ยมมนคล้ายผลชมพู่มะเหมี่ยว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ ผาด เจริญ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผลสุก

สถานที่เพาะปลูก ป่าเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ กินมากง่วงนอน



จิกนา

ชื่อท้องถิ่น จิกนา

ชื่อวงศ์ LECYTHIDACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Barringtonia Acutangula* Gaerth.

2. *Barringtonia edaphocarpa*

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 5-13 เมตร

ลักษณะใบ ใบยาวรีปลายแหลมคล้ายใบมะม่วงหลัง

ใบมีเส้นกลางใบขนาน ใบมีสีน้ำตาล

ลักษณะดอก มีก้านดอกยาว ดอกสีขาวอมแดงเป็น

ช่อที่อยู่ระย้า เกสรสีแดงปลายมีสีเหลืองออกดอก

ตลอดแนวก้านดอก

ลักษณะผล โคนเป็นเหลี่ยม ขนาดกว้างประมาณ

1 นิ้ว ยาว 1.5 นิ้ว คล้ายผลฝรั่งเป็นเหลี่ยม

ผิวขรุขระ ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีน้ำตาลแก่

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน

ใช้กินเป็นผักสด หรือผักจิ้มมี

รสชาติ ผาด เจริญ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ใช้ผลสุกขยายพันธุ์ แต่ไม่

นิยมปลูกจะขึ้นเองตามธรรมชาติ

สถานที่เพาะปลูก ป่าพรุ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ให้ยอดทุกฤดูกาล

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ชะเม่า

ชื่อท้องถิ่น ชะเม่า (ยอดขาว) (ยอดแดง)

ชื่อวงศ์ MYRTACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. (*Eugenia grandis* Wight) = synonym

2. (*Eugenia grandis* Wight) = synonym

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่ม กิ่งอ่อน

สีน้ำตาลแดง

ลักษณะใบ ใบรีเรียวปลายแหลมสีเขียวอ่อนขนาด

ประมาณ 4 นิ้ว แตกออกจากกิ่ง ใบเป็นคู่ หน้าใบ

และหลังใบเรียบมัน

ลักษณะดอก เป็นพุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร

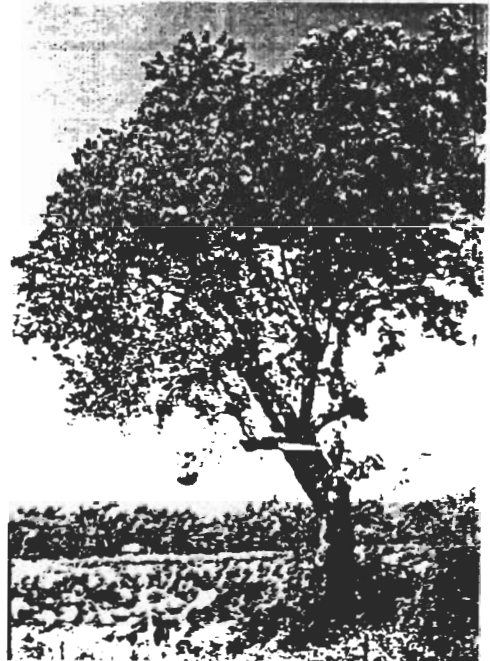
ออกติดกับลำต้น สีขาวเป็นพอมคล้ายดอกชมพู

ลักษณะผล มีลักษณะคล้ายขอบ้าน แต่ขนาดเล็ก

กว่า ใบประมาณ 1 นิ้ว ออกติดกับลำต้นโดย

เฉพะาดอกมาเป็นผล ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุก

จะมีสีดำ



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ ฝาด มัน และขมเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ชะเม่าขยายพันธุ์ได้หลาย

วิธี การติดตา การตอนกิ่ง การทาบกิ่ง แต่การ

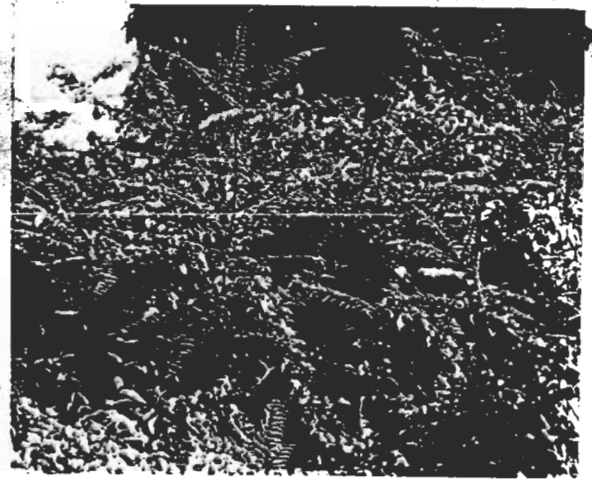
ตอนเป็นวิธีที่นิยมและได้ผลดีที่สุด

สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ในดินทุกชนิด มีการ

ระบายน้ำดีพอสมควร มีความอุดมสมบูรณ์ปานกลาง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ชะเลียด

ชื่อท้องถิ่น ชะเลียด , ชะเรียด , ลาบเรียด

ชื่อวงศ์ CAESALPINIOIDEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Caesalpinia mimosoides* lamk.

2. *Premna obtusifolia* R.Br.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็งลำต้นมีหนาม
งอขึ้นถี่ ตลอดทุกส่วนตั้งแต่ลำต้นถึงกิ่ง และยอด
เป็นไม้เลื้อยพาดพัน ไม้อื่น

ลักษณะใบ มีลักษณะคล้ายใบมะขามแต่ใบเล็กกว่า
แตกก้านใบออกจากลำต้นมีหนาม ยอดอ่อนงอตั้ง

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล ออกฝักคล้ายฝักมะขามอ่อนมีเมล็ดอยู่
ใน 4-6 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ใช้เป็นผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ หอมร้อนและมีกลิ่นฉุน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดแก่นฝัก

สถานที่เพาะปลูก -

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ -



ซีล่อม

ชื่อท้องถิ่น ซีล่อม

ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oenanthe stolonifera*.

ลักษณะลำต้น พืชตระกูลหญ้าขึ้นเป็นกอขนาดเล็ก

เล็กสูงประมาณ 1 ฟุต จะอยู่รวมกันหลายต้น

ลักษณะใบ ใบเล็ก รีปลายแหลมขนาด

ประมาณ 1 นิ้ว กาบใบจะยาว และจะมีใบ

เป็นแผงอยู่ตอนปลายของกาบใบ

ลักษณะดอก มีสีขาวออกเป็นกระจุกเล็ก แต่

ละช่อ จะมีดอกประมาณ 10-15 กระจุก

ลักษณะผล ผลเป็นช่อ ผลมีขนาดเท่าเมล็ด

พริกไทย ออกเป็นกระจุกแตกออกจากปลายยอด

ส่วนที่เข้าเป็นอาหาร ยอดอ่อน ลำต้นอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกินสดเป็นผัก

เหนาะ (นิยมใช้เหนาะกับขมจีน)



รสชาติ ร้อนนิดหน่อย กลิ่นหอม

ส่วนที่เข้าขยายพันธุ์ ใช้ลำต้นติดราก

สถานที่เพาะปลูก ดินชื้นแฉะและมีน้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



๒๕๕๓

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Millettia atropurpurea* Benth.

2. *Padbruggea atropurpurea* Craib

ลักษณะลำต้น เป็นพุ่มยืนต้นขนาดใหญ่มาก สูงประมาณ

10-15 เมตร

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม กว้างประมาณ

1-1.5 นิ้ว ยาวประมาณ 3-4 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกสีแดงเลือดหมูเป็นช่อ ออกตาม

ปลายยอด

ลักษณะผล คล้ายมะม่วง ผลรูปประมาณ 3x5 นิ้ว

ส่วนที่รับประทาน ยอด ดอกตูม

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดลำต้นเป็นผักแรมะกับสด

ดอกตูมแล้วก็มีน้ำพริก

รสชาติ มัน ผาตุ



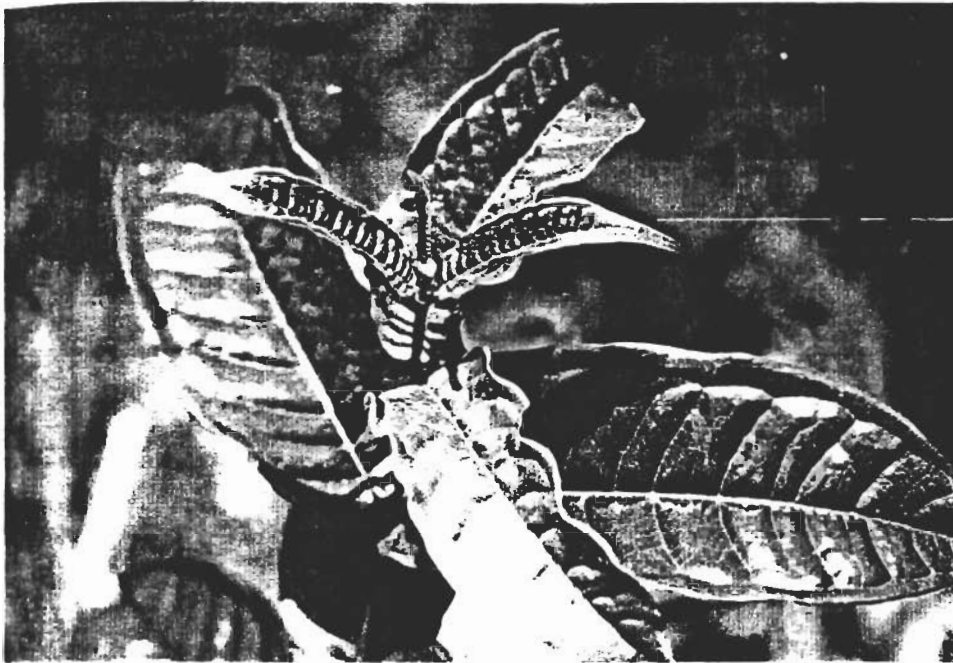
ส่วนที่รับประทานพืชน์ เมล็ด และต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ใต้ร่มเงาต้นไม้ใหญ่ หรือ

ที่ราบสูง

ฤดูกาลที่นำต้นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เค็ยบิต

ชื่อท้องถิ่น เค็ยบิต

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aganosma marginata* G. Don

ลักษณะลำต้น เป็นพุ่มเตี้ย กิ่งแข็ง เค็ยบิต

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม หลังใบขรุขระชนิด ๆ

ขอบใบเรียบ หน้าใบเรียบเป็นมัน ยอดสีเขียว

ลักษณะดอก เป็นช่อ ดอกเล็กสีขาว

ลักษณะผล ผลเป็นฝักเรียวยาวปลายแหลม ฝักแก่

จะแตกเมล็ดใน ลิดำ มีขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย

และปลิวไปตามที่ต่าง ๆ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดและใบอ่อน กินเป็น

ผักเหนาะ หรือหั่นซอยกินกับข้าวยา

รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ไร่ เกวียนขยายพันธุ์



สถานที่เพาะปลูก อยู่ได้ในทุกสภาพป่า ที่มีความ

สมบูรณ์พอเหมาะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ติ มิมิมา (บืออย่าง)

ชื่อท้องถิ่น : ติ มิมิมา (บืออย่าง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ :

1. Mimosa Umbellata
2. Dendrotrophe luxifolia (Bl.) Miq.

ลักษณะลำต้น : ไม้พุ่มเลื้อย ทั่วผืนป่า เลื้อยพันเกาะ ตัดไม้อื่น ๆ

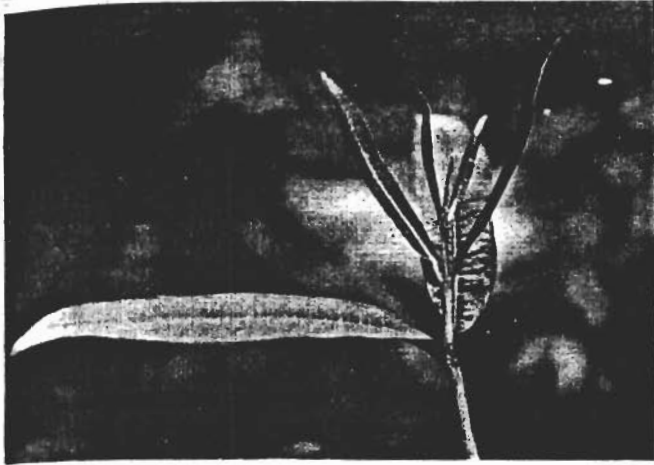
ลักษณะใบ : ใบสีเขียวอมเหลือง ใบกลมมนปลายแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบมีหลังใบขรุขระ เล็กน้อย ใบหนากรอบเกรียม

ลักษณะดอก : สีเหลืองอ่อน ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร ออกเป็นกระจุกระหว่างซ้่าใบ

ลักษณะผล : ออกตลอดแนวเถาวัลย์ คล้ายเมล็ดศรีภักย์แต่โตกว่า ออกเป็นช่อสีเหลืองอ่อน ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน และ ผลอ่อน



ใช้เป็นอาหารประเภท กินสดเป็นผักเหนาะ รสชาติ ผาด มันอมเปรี้ยวนิด ๆ ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ : ผล และ เมล็ด สถานที่เพาะปลูก : ริมทุ่งนา ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต : ทุกฤดู ส่วนที่เป็นพิษ : ไม่มี



มะนาว

ชื่อท้องถิ่น มะนาว

ชื่อวงศ์ Rutaceae

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantium L.

ลักษณะลำต้น ไม้พุ่มกึ่งเลื้อย กิ่งมีขนปกคลุม

มีหนาม แตกกิ่งก้านออกเป็นทรงกลม

ลักษณะใบ ใบบางรูปไข่ ขนาดใบยาวประมาณ

1-2 x 2-3 นิ้ว ผิวใบด้านบนสีเขียวอ่อนเรียบ

เป็นมัน หอมน้ำมันหอมระเหย ใบแก่สีเขียวเข้ม

ลักษณะดอก ดอกตูมจะมีสีเขียวอ่อน ดอกแก่เมื่อ

บานจะมีสีขาว

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว พอสุกมีสีเหลืองขนาด

เท่าเมล็ดพริกไทย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกับเนื้อมะพร้าวขูด

รสชาติ ผาสุก มีกลิ่นหอม

ส่วนที่ขายยาสมุนไพร ดอกแห้ง ปักช้ทั้ง

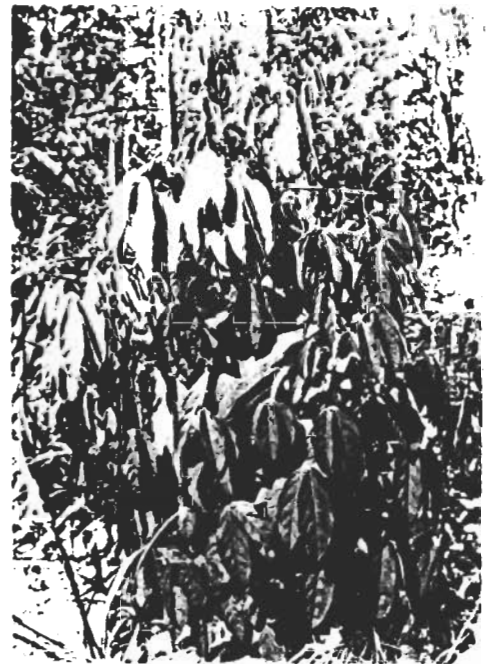


สถานที่เพาะปลูก เจริญเติบโตได้ดีในดินทราย

หรือที่ราบสูงน้ำไม่ท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ถั่วแระ

ชื่อท้องถิ่น ถั่วแระ

ชื่อวงศ์ MIMOSACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Connarus monocarpus* Linn sub sp.
2. *Connarus semidecandrus* Jack
3. *Connarus ferrugineus*

ลักษณะลำต้น เป็นพุ่มแกมเถาวัล เมื่อต้นสูงจะ

ใบหัดหึงต้นไม่มีถิ่น ลำต้นสีน้ำตาล ประโยชน์

2-3 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงเดี่ยว เรียบมัน ปลายแหลม

ขอบเรียบ

ลักษณะดอก ดอกสีน้ำตาลอ่อน เวลาบานสีขาว

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียว อมเหลือง เวลาสุกมี

สีเหลืองเข้ม และแตกออกมีเมล็ดข้างบนสีดำ

มีลำต้นเมล็ดสีเหลือง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ผล ยอด ดอก

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดกินเป็นผักเหนาะ

รสผาด มัน ผลสุกเป็นผลไม้กินเล่น

รสชาติ ผาด เจือหวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน เมล็ด ต้นแก่

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบลุ่ม ตามทุ่งนา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



พืชสมุนไพร

ชื่อที่จีน : 肉桂

ชื่อวงศ์ : Lauraceae

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Cinnamomum porrectum Rosierm.

2. Cinnamomum Cassia

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่ม สูงประมาณ 10 เมตร

ลักษณะใบ ใบกลมเรียว ปลายแหลม ก้านใบสีแดง หน้าใบมัน ขอบใบเรียบ เส้นใบด้านหลังนูน

ลักษณะดอก ดอกจะออกกระจ่างกิ่ง เมื่อบานสีขาว ออกเรียงรายตามกิ่งก้าน

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้เป็นผักเหนาะ

หรือลวกจิ้มน้ำพริก



รสชาติ มัน ร้อน อมฝาดนิด ๆ กลิ่นหอม มีเมือกเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก วนป่าทั่วไป บนเขา ที่ราบเชิงเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



นนทรี

ชื่อท้องถิ่น นนทรี, นนทรี

ชื่อวงศ์ CAESALPINIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Peltophorum pterocarpum* (DC.)

2. *Peltophorum inerme*, Lanes

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ขนาดใหญ่ถึงก้าน

แผ่ออก สูงประมาณ 4-5 เมตร

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะคล้ายสะตอ แต่กว้างกว่าสะตอเล็กน้อย ผิวหน้าเรียบ ด้านหลังใบมีขนนืด ๆ

ลักษณะดอก มีลักษณะคล้ายดอกกะถิน สีขาว ขนาดกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ออกเป็นช่อ 5-10 ดอก

ลักษณะผล เป็นฝักคล้ายกะถิน ยาวประมาณ 7-8 เซนติเมตร แต่เปลือกแข็งกว่ากะถิน



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ฝักอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ฝักเหนาะ

รสชาติ ผาต มัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



น้ำมอง

ชื่อท้องถิ่น น้ำมอง , เพิ่งจาก
ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Elacodenadron glaucum Pers.
2. Polyalthia suberosa Thw.

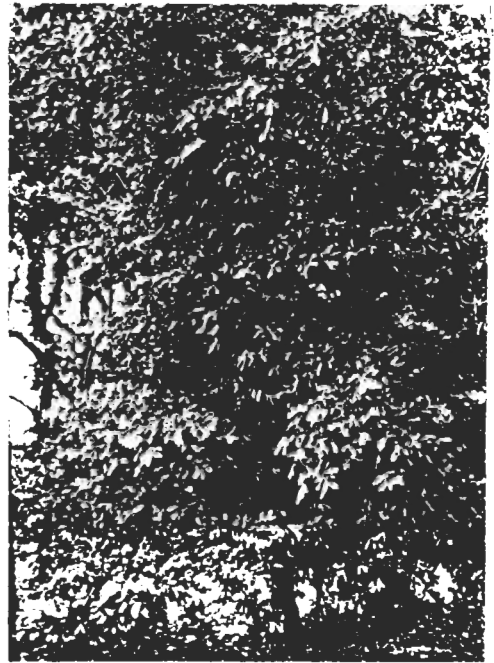
ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น แผ่กิ่งก้านออก
เป็นทรงพุ่ม

ลักษณะใบ ยอดและใบอ่อนสีแดงอมน้ำตาล
ใบแก่สีเขียว เรียวรี ใบแก่ปลายจะแหลม
กว่าใบอ่อนและยอด

ลักษณะดอก ออกเป็นช่อตลอดแนวกิ่ง
ดอกตูมสีม่วง ดอกบานสีม่วงอ่อน

ลักษณะผล เป็นช่อ กลมรี คล้ายผลของ
ดอกแก้ว ผลอ่อนสีแดงอมส้ม ส่วนผลแก่
สีน้ำตาลอมแดง พอสุกสีดำ ช่อหนึ่งมีผล
ประมาณ 15-20 ผล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ผลอ่อน
ใช้เป็นอาหารประเภท กินสดเป็นผักเหนาะ
ส่วนผลสุกกินเล่นมีรสหวาน



รสชาติ ใบผัดมัน, ผลสุกหวาน
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดหรือต้นอ่อน
สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง ริมคลอง
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



บึงบอระเพ็ด

ชื่อท้องถิ่น บึงบอระเพ็ด, ไม้ค้ำ

ชื่อวงศ์ FIGACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus radicans* Merr.

ลักษณะลำต้น ออกเป็นกลุ่มใบตรง สูงประมาณ 3 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่ ใบเรียว ปลายแหลม ขอบใบเป็นหยัก ผิวหน้ามัน หลังใบมีเส้นใบชูขึ้น ก้านใบแต่ละก้านมีใบ 3-5 ใบ แผลงออกเป็นซี่ ๆ ตามข้อลำต้น

ลักษณะดอก ดอกคูดมสีเขียว ออกดอกส่วนยอด ดอกบานสีขาว

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียวย ผลสุกสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน ดอก

ใช้เป็นอาหารประเภท ไข่ยอด ผลอ่อน และ ดอกที่มักเหนาะ



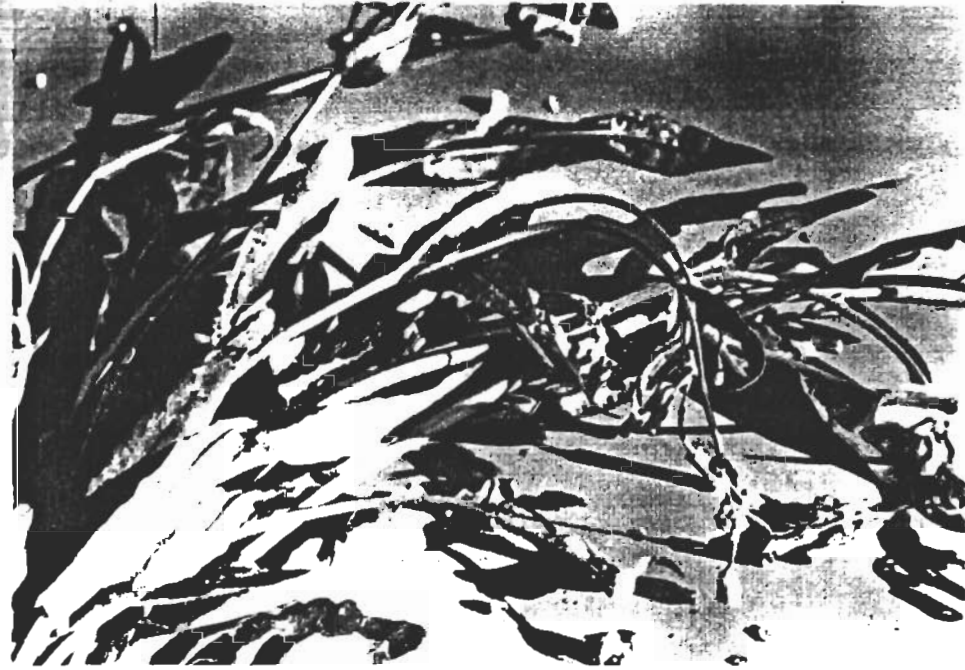
รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผลสุก

สถานที่เพาะปลูก วนป่าทั่วๆไป บนเขา ที่ราบเชิงเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักกาดนกเขา

ชื่อท้องถิ่น ผักกาดนกเขา

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Emilia sonchifolia (L.) DC.

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลหญ้าสูงประมาณ

4-6 นิ้ว ลำต้นมีขนอ่อน ๆ ตลอดกิ่งใบและยอด

ลักษณะใบ ใบกลมปลายมน ขอบใบโค้งหยักเล็ก

น้อย หน้าใบและหลังใบเป็นขน

ลักษณะดอก ดอกมีสีเขียว เกสรดอกขาว ออกที่

ปลายยอด

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด และลำต้นอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ลำต้นอ่อน กินสด

เป็นผักเหนาะ



รสชาติ เป็นหอม อมขมนิด ๆ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดในดอกที่แก่เต็มที่

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักลิง

ชื่อท้องถิ่น ลิง , ผักลิง

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cephaelis griffithii Hook.f.

ลักษณะลำต้น พืชล้มลุก ลำต้น ก้าน เขียวาส ขึ้น

เป็นกอเล็ก ๆ สูงจากพื้นดินประมาณ 5 - 6 นิ้ว

เป็นพืชตระกูลหัวลำต้นกรอบเกรียมมีน้ำขุ่น

ลักษณะใบ ใบกลมเล็กปลายแหลมเกรียม หน้าใบ

เป็นมัน คล้ายใบพลูสีเขียวส

ลักษณะดอก ออกดอกปลายยอด ก้านดอกออกเป็น

พู่ยาว คล้ายช่อพริกไทยอ่อน

ลักษณะผล งามมี

ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ลำต้น ใบ ดอก

ำใช้เป็นอาหารประเภท กินเป็นผักเหนาะ



รสชาติ จืด

ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ ำใช้ต้นตัดราก

สถานที่เพาะปลูก ำนที่ำลง เตียนมีคามเย็น หรือ

ำได้ร้ำม้อื่น ๆ

ฤดูกาลที่ำเห็นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ำไม่มี



พานิชอง

ชื่อท้องถิ่น พานิชอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ทรงพุ่ม ขนาดกลาง สูง
ลำต้นสูงประมาณ 3-4 เมตร

ลักษณะใบ ใบรีปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหยัก
ยอดสีแดง เรื่อ ๆ

ลักษณะดอก ไม้เคยเห็น

ลักษณะผล ผลกลมมันลื่น เท่ากับลูกมันหมูขนาด
ประมาณ 2-3 เซนติเมตร ผลแก่สีเขียวอ่อน

ผลสุกสีเลือดหมู

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ ผาดมัน

ส่วนที่ขายยัยพันธุ์ ผลสุก ดินอ่อน



สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง ริมน้ำ

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



พารโหม

ชื่อท้องถิ่น พารโหม, มะขังโหม, ถูตมูตุม

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Pacderia tomentosa* Blume, Var glalar Kurz.
2. *Pacderia linearis* Hook.f.
3. *Pacderia Foetida*

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้ออ่อนเลื้อยเกี่ยวพันกับไม้อื่น เถาจะอยู่รวมกันเป็นพุ่ม พารโหมเถามี 2 ชนิด แต่ละชนิดแตกต่างกันที่ใบ และข้อใบ

ลักษณะใบ

- ชนิดใบเรียวยาวแหลม ข้อใบจะห่างกัน ใบแตกออกมาเป็นคู่
- ชนิดใบกว้างรี ปลายแหลมใบแตกออกมาเป็นคู่ แต่ใบจะบางกว่าชนิดแรกข้อใบแต่ละคู่อยู่ชิดกัน

ลักษณะดอก ดอกสีม่วงอมขาว ขนาดเล็ก เป็นพวงออกจากโคนใบ

ลักษณะผล เป็นช่อขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย ออกจากช่อดอกที่ร่วงโรยไปแล้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน ผล ดอก ใช้เป็นอาหารประเภท ก็ย เป็นผักเหนาะ หรือหันผัดกินกับข้าวต้ม

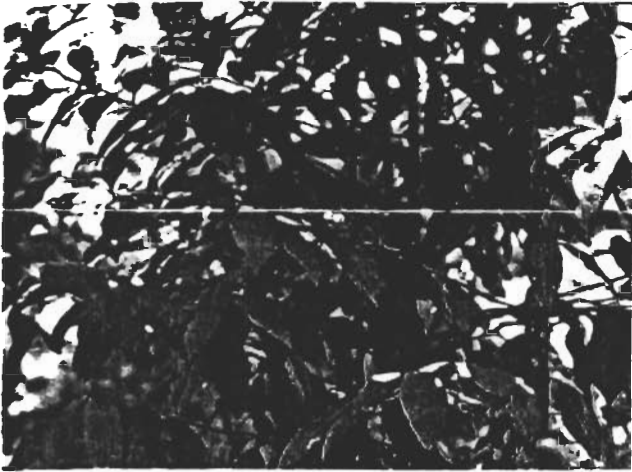
รสชาติ รสขมเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผล หรือเมล็ด



สถานที่เพาะปลูก เติบโตได้ดีกับทุกสภาพดินที่มีความอุดมสมบูรณ์พอเหมาะ และอุ้มน้ำได้ดี ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



พืชรังนก

ชื่อท้องถิ่น พืชรังนก

วงศ์ Rubiaceae

อภิปรัชญา

- . *Ardisia ciliolata* (Blanco) Watsinoobae
- . *Ardisia pendulifera* Planch.
- Var. *microsepalia* Fleischer
- . *Ardisia polycapitata* Walp.

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็ก สูง

ประมาณ 2-4 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่ ใบยาวรีคล้ายหอก

ใบเรียงสลับ กว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวประมาณ

นิ้ว ใบหนา ผิวเรียบ ขอบเรียบคล้ายใบชะมวง

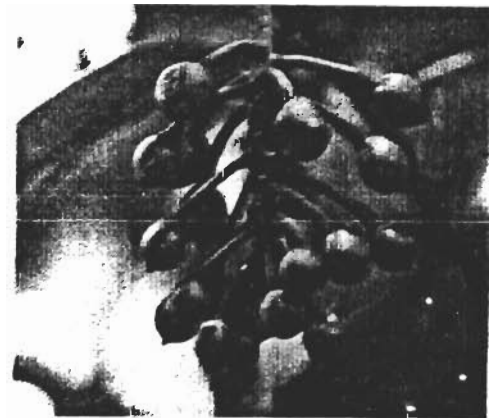
สีหลังใบนูนเล็กน้อย กรอบใบเรียบ

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อ สีม่วงหรือแดง ออกตาม

ง่าม และปลายกิ่ง

ลักษณะผล ผลแก่สีแดง ผลสุกสีส้มแดง

ส่วนที่รับประทาน ยอด เมล็ด



ใช้เป็นอาหารประเภท ผลอ่อนและยอดใช้เป็น

ผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มันเปรี้ยว อมหวาน

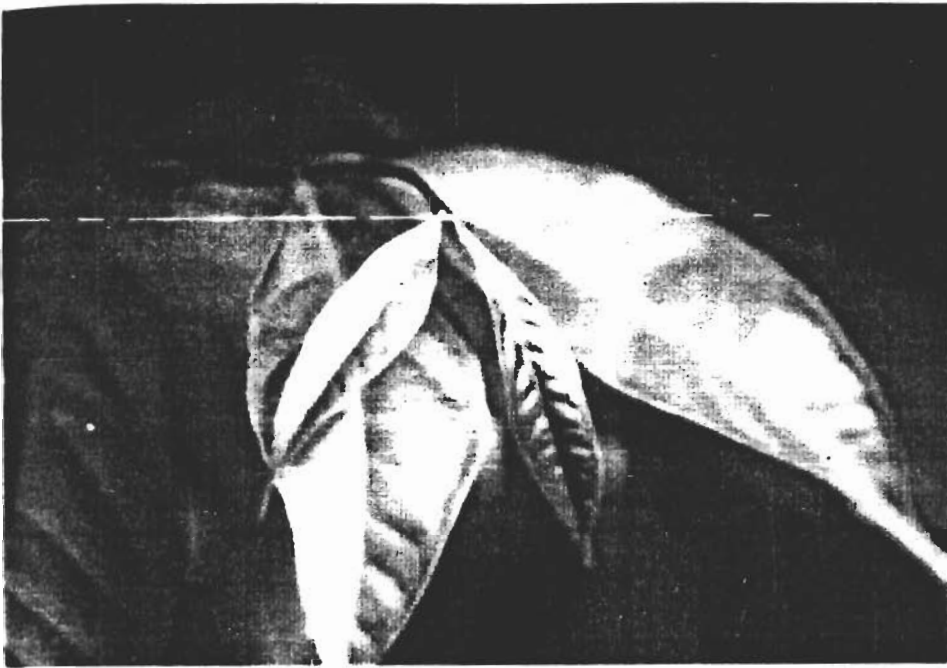
ส่วนที่รับประทาน เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง ดินทรายหรือ

ดินเหนียวก็ได้ แต่ไม่ชอบดินและ

ฤดูกาลที่เพาะปลูก ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



แพ

ชื่อท้องถิ่น แพ . ทวีตมา . แดงน.

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eugenia polyantha*. Wight

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม เนื้อแข็งแก่กิ่งก้าน

จากสูงประมาณ 9-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบกว้างรีปลายแหลม กว้างประมาณ

3 เซนติเมตร ยาว 4.5 เซนติเมตร ผิวใบเรียบ

มันทั้งหน้าและหลัง ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลมใบ

สีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก ดอกตูมขึ้นเป็นช่อตลอดกิ่งคล้ายดอก

กุหลาบมีสีเขียวกุหลาบขาว

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียวแกมแดง ผลสุกจะมีสีดำอม

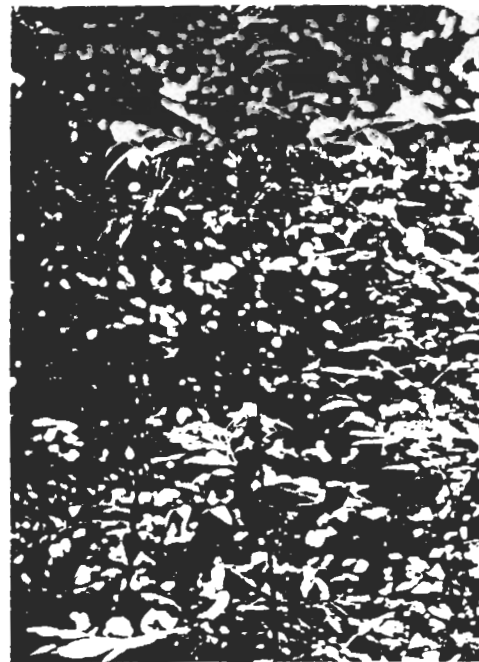
แดงเหมือนลูกหว้า

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล (อ่อน, ลูก)

อก (อ่อน)

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ กินสด

รสชาติ ผาด มัน กลิ่นหอม



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่ (ที่ราบ หรือ ที่ราบสูง)

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



พลูแก

ชื่อท้องถิ่น พลูแก

ชื่อวงศ์ PIPERACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper betle, Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาวัลี่เลื้อยถึงประเภทย่าน
เชิงกลี้อยู่เกาะพันต้นไม้อื่นๆ เช่นเดียวกับย่านพลู
พริกไทย

ลักษณะใบ กลมปลายแหลม คล้ายใบพลู หน้าใบ
สีเขียว หลังใบสีขาว ใบหนา

ลักษณะดอก ดอกคล้ายพริกไทยแต่ความยาวข้อ
จะสั้นกว่าพริกไทย

ลักษณะผล ออกเป็นช่อมีลักษณะคล้ายพริกไทยแต่
ผลโตกว่า

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบ เพลสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท กินสด เป็นผักเหนาะ

รสชาติ ร้อน กลิ่นหอม



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เถาวัลี่ หรือ เมล็ด
สถานที่เพาะปลูก บนเนินสูง ที่ราบสูงเชิงเขา
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

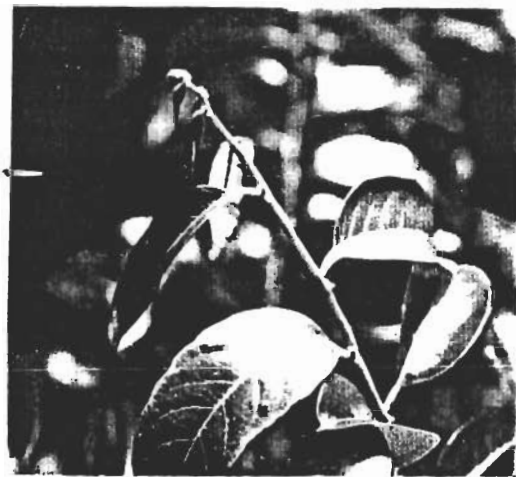
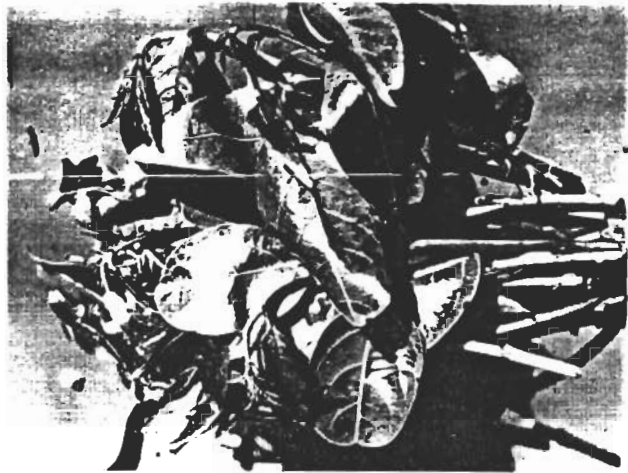
มันปู

ชื่อท้องถิ่น มันปู , ยอดทะเล (ยอดกะทิ)

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Glochidion Perakense Hook.f.
2. Glochidion wallichianum Muell.Arg.
3. Littorale Bl.



ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดใหญ่ สูงประมาณ 5-6 เมตร

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลมยาวประมาณ 10 เซนติเมตร กว้าง 3-5 เซนติเมตร ใบอ่อนมีสีแดง ผิวหน้าใบสีนํ้าเป็นมัน

ลักษณะดอก ออกดอกเป็นกระจุก แต่ละดอกมีขนาดเล็กสีเขียวอ่อน เกสรสีเหลืองออกดอกตลอดแนวกิ่งระหว่างโคนใบ

ลักษณะผล ออกผลตามลำกิ่ง ผลกลมแบนขนาดเล็กกว่าเมล็ดพริกไทยชนิดหน่อมมีลักษณะเป็นพู 4 พู มีเมล็ดข้างใน 4 เมล็ด เมล็ดที่สุกมีสีแดง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกินเป็นผักสด นิยมกินกับขนมจีน

รสชาติ หวาน มัน อมฝาดนิดหน่อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด , ตอนกิ่ง , หรือ ขุดเอาต้นเล็กไปปลูก ส่วนมากขึ้นเองตามธรรมชาติ

สถานที่เพาะปลูก ที่ชื้นและ

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



มันหมู

ชื่อท้องถิ่น มันหมู, มันอีฆาง, เตรีอเต่าหัท (อีสาน)
ที่มหาวิทยาลัยศรี

Dioscorea membranacea Pierre

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เนื้อแข็งทรงพุ่มขนาดใหญ่อายุ
ประมาณ 8-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่สีเขียว ใบกลมมนคล้ายใบขนุน
หน้าใบและหลังใบเรียบมันชอบเรียบ ปลายแหลมหลัง
ใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก สีขาวอมเหลือง ดอกเป็นพู่คล้ายดอก
ชมพู่แต่ขนาดเล็กกว่า ขนาดดอกประมาณ 2
เซนติเมตร ออกระหว่างก้านใบตลอดแนวกิ่ง
ลักษณะผล ผลกลมเท่ากับผลพุทราสีเขียว ผลสุกสี
เหลือง แต่เนื้อในมีสีขาว ออกเป็นผลเดี่ยว
ตลอดแนวกิ่ง

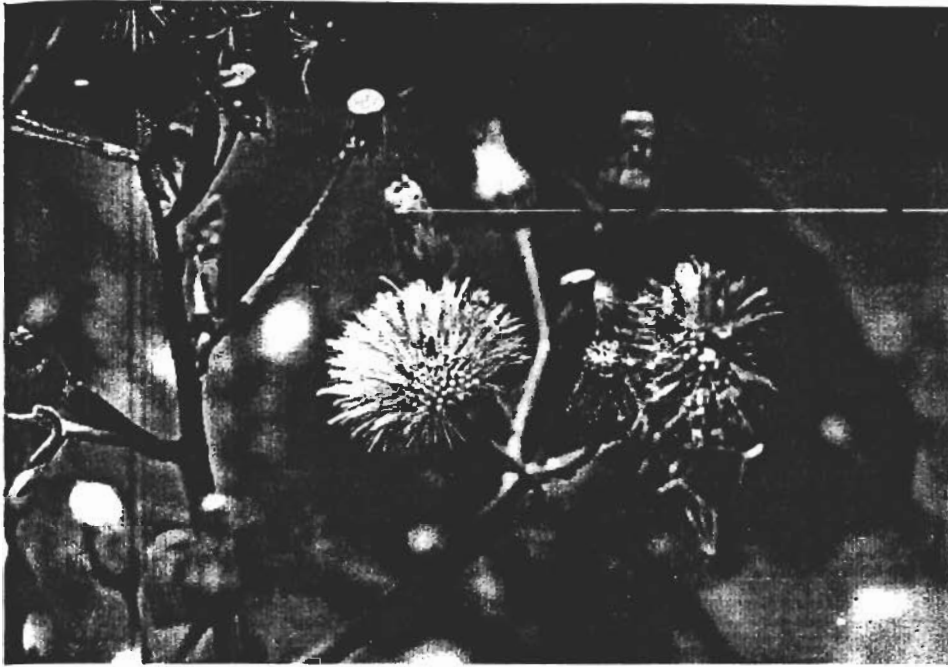
ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ มัน



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ลำต้นอ่อน
สถานที่เพาะปลูก ชายป่า ชายเขา
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



โคมกขล็ก

ชื่อท้องถิ่น โคมกขล็ก , กัซซาโก

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE (ASTERACEAE)

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น ลำต้นและก้านใบเป็นเหลี่ยมมี
ขนอ่อน ๆ สีเขียวใส

ลักษณะใบ ใบบนเลี้ยงคูดอกกรอบข้อลำต้น
ใบเรียวยาวขอบใบเป็นหยัก ผิวใบมีขนสั้น ๆ
ใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อบนลำต้นและมีเมล็ด
ที่โคนดอกเมื่อแก่จะบาน และปลิวไปตามลม
เมล็ดจะร่วงเพื่อขยายพันธุ์ต่อไป

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอกอ่อน
ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ดอกอ่อน
กินสดเป็นผักแทน



รสชาติ รสร้อน กลิ่นหอมสุขุม
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ดอกแก่ และลำต้นอ่อน
สถานที่เพาะปลูก ชอบป่าโปร่ง แสงแดดรำไร
(เช่นเดียวกับหญ้าดอกฟ้า)
ฤดูกาลที่ให้น้ำมันดี ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ไม้ซ่อนดีหมา

ชื่อท้องถิ่น ไม้ซ่อนดีหมา

ชื่อวงศ์ ASCLEPIADACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Dregea Volubitis* Stapf

2. *Ancistrocladus tectorius*

(Lour.) Merr.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง มียางแตก

ออกจากปลายยอดเพื่อเลื้อยไปพาดพิงไม้อื่น

ลักษณะใบ โคนใบกว้าง ปลายเรียวแหลม ใบหนา

ขอบเรียบ เป็นมันทั้งหน้าและหลัง เส้นหลังใบนูน

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดเป็นผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มัน เจือขมนิดหน่อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน



สถานที่เพาะปลูก ขึ้นในด้านที่ราบสูงทั่วไป และดิน

อุดมสมบูรณ์พอเหมาะ อุ่มน้ำได้ดี

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



สายฝน

ชื่อท้องถิ่น สายฝน , ชิกาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sonneratia ovata*

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ทรงพุ่มเรียว สูงประมาณ 10 เมตร กิ่งก้านมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม ลักษณะใบ ยอด และใบอ่อน เวียวยอมแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม ชอบเรียบ ปลายแหลมมนก้านใต้ใบจะเป็นสัน มองเห็นชัด

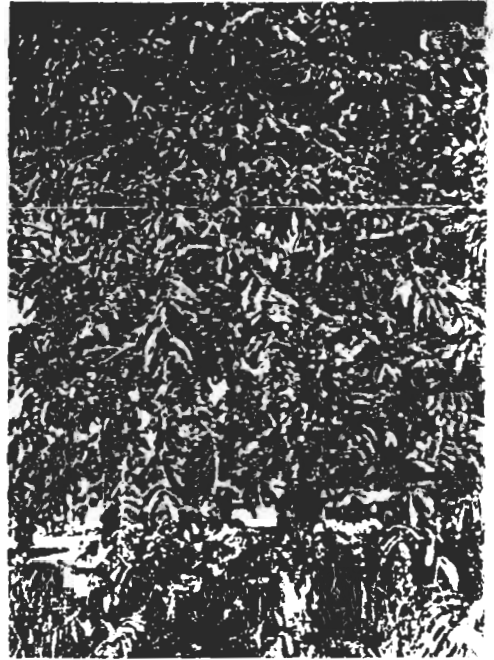
ลักษณะดอก ดอกอ่อนตูมคล้ายดอกบัวบานออกเป็น 4 กลีบ ดอกมีสีเขียวอ่อนเกสรสีขาวมีเกสรตัวผู้ยาวเหนือดอกออกมาประมาณ 3-4 นิ้ว

ลักษณะผล ผลโตเต็มที่โตประมาณ 2 นิ้ว รูปร่างเหมือนดอกบัวตูมเป็นเหลี่ยมเติบโตออกมาจากดอกที่บาน มีกลีบดอกรองรับ ขนาดผลโตประมาณ 1-2 นิ้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ดอก ยอดอ่อน ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ แกงกะทิ

แกงส้ม



รสชาติ ผาด เบี้ยวมันนิด ๆ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด กิ่งตอน

สถานที่เพาะปลูก ป่าเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ้าหนอน

ชื่อท้องถิ่น หญ้าหนอน, ผักขมพวย

วงศ์ ONAGRACEAE

พฤกษศาสตร์ *Jussiaea repens* Linn.

ลักษณะลำต้น มีลักษณะเหมือนลาหระาย ยาว

ประมาณ 3-4 นิ้ว สีเขียวอมม่วง

ลักษณะใบ ลักษณะใบเป็นผ้อย ก้านใบชูขึ้นเหนือ

โคนลำต้น

ลักษณะดอก ดอกสีม่วงอ่อน ขนาดเล็ก ๆ ออก

ระหว่างข้อใบตลอดแนวขาน

ลักษณะผล คล้ายเมล็ดพริกไทย แต่ข้างในไม่มี

เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ทั้งลำต้นอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ แกงส้ม

รสชาติ จืด



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ในที่ป่าดงดิบ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



สีพันผาด

ท้องถิ่น สีพันผาด, สีพันควาย, สีพัน, มันบูน้อย

วงศ์ EUPHORBIACEAE

วิทยาศาสตร์ *Arytera xerocarpa* Adelb.

ลักษณะต้น ไม้ยืนต้นขนาดเล็กทรงพุ่ม สูงประมาณ

3 เมตร

ลักษณะใบ ใบรูปไข่ปลายแหลม ยาวประมาณ 4-5

ซันติเมตร กว้าง 2 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ หน้า

งาใบสีนํ้าเป็นมัน คล้ายใบมันบู

ลักษณะดอก ดอกเป็นกระจุก ออกตามข้อใบเรียง

ตามกิ่ง แต่ละดอกมีขนาดเล็กสีเหลือง คล้ายดอก

มันบู

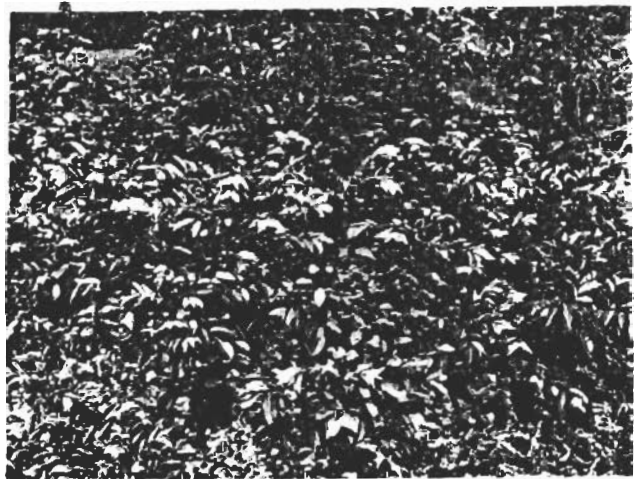
ลักษณะผล ผลออกตามกิ่ง ผลมีลักษณะ 3 กลีบ

แต่ละกลีบมี 2 เมล็ด เมล็ดข้างในสีแดงเข้ม คล้าย

งัดมันบู

มันทำใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ



รสชาติ ผาด มัน เหมือนมันบู

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่นา ที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ้าเว้งนบู

ชื่อท้องถิ่น หญ้าเว้งนบู, ผักนบู

ชื่อวงศ์ SCROPHULARIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Artanema longifolium (Linn.) Vatke

(*Artanema sesamoides* Benth) = synonym

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลหญ้าสูงประมาณ 3-4 นิ้ว

ขึ้นเป็นกระจุกในที่น้ำขังหรือตามห้วยหนอง

ลักษณะใบ ใบมนรีหน้าใบเป็นมัน ขอบเรียบ ขนาด

กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 5

เซนติเมตร

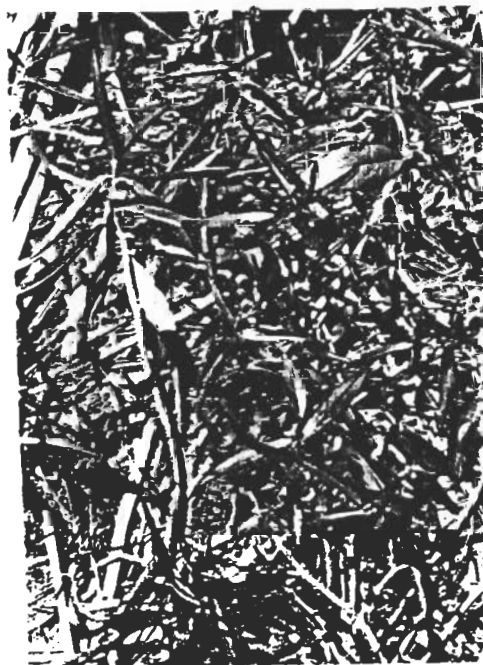
ลักษณะดอก ดอกสีขาวขึ้นตามลำต้น

ลักษณะผล คล้ายผลผักขี ทรงกลม มีขนาดเล็กกว่า

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ทั้งต้น

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ เฝื่อน

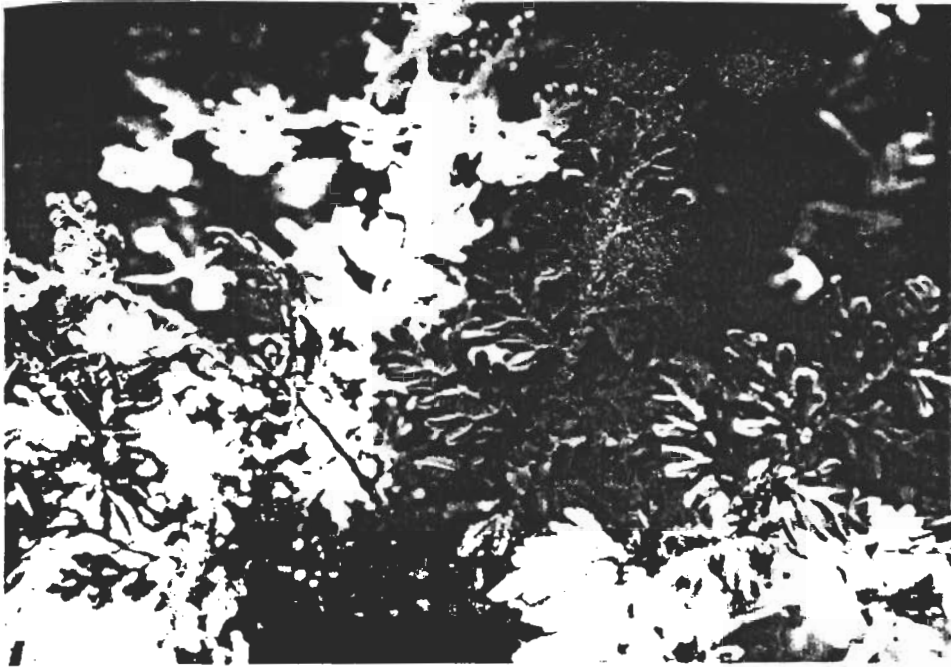


ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ลำต้นอ่อน หรือเมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ในที่น้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ้าฝรั่ง

ชื่อท้องถิ่น หญ้าฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นพุ่มสีเขียวอมเทา ใบยาวรี ปลายแหลม

ไม่มีใบ กว้างสีเขียวแกมฟ้า

ลักษณะใบ คล้ายใบเฟิร์น แต่ละใบแบ่งออกเป็น

แผ่น เป็นใบเลี้ยงเดี่ยวปลายยอดสีเขียวแกมฟ้า

ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักลวกจิ้ม

รสชาติ จืด อมขมนิด ๆ แต่เมื่อลวกแล้วรสขม

จะหายไป

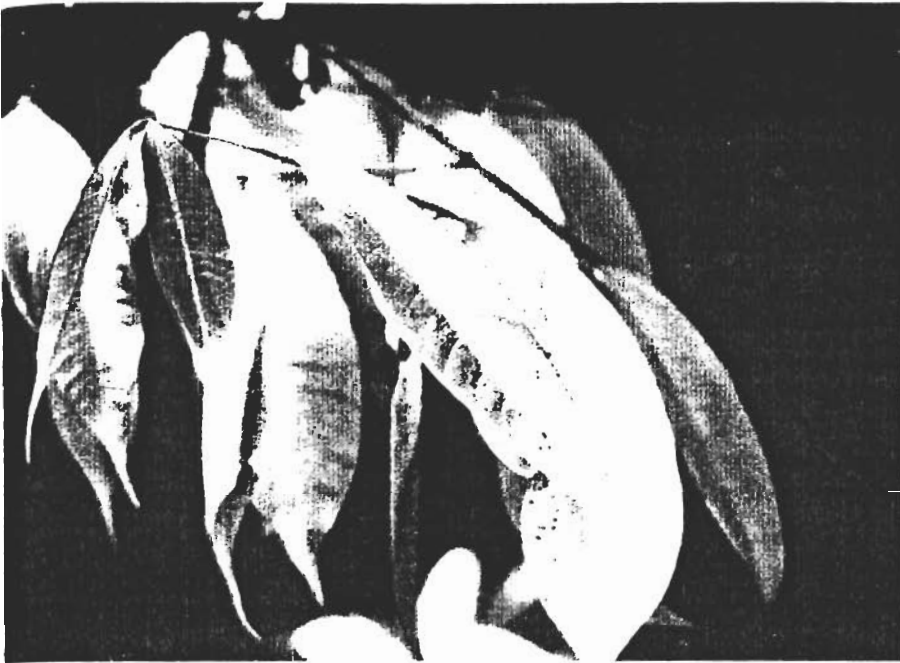
ส่วนที่ขยายพันธุ์ แขนงจากเถาใต้ดิน

สถานที่เพาะปลูก ป่าราบริมเขา

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ทุกฤดูกาล

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี





พืชสมุนไพร

ถิ่นกำเนิด : เอเชียตะวันออกเฉียงใต้
วงศ์ : MYRTACEAE

วิทยาศาสตร์ : *Eugenia enneura*

ละติน : ชื่อวิทยาศาสตร์

ไม้เนื้อแข็ง สูงประมาณ 5-6 เมตร

ใบ : ใบบาง รี ปลายเรียวแหลม

ริ้วใบ ขอดอ่อนสีแดงอมม่วง

ดอก : ดอกตูมสีเขียวเป็นกระจุก ขานสีขาว

คล้ายดอกชมพู ออกตามซอกใบตลอดแนวกิ่ง

ผล : เป็นช่อ ผลอ่อนสีเขียวอมเขียว ผลแก่
ง

ใช้เป็นอาหาร ยอด

อาหารประเภท ยอดกินสดเป็นผักเหนาะ

ดี ผาคัด มัน เบรียว กลิ่นหอม

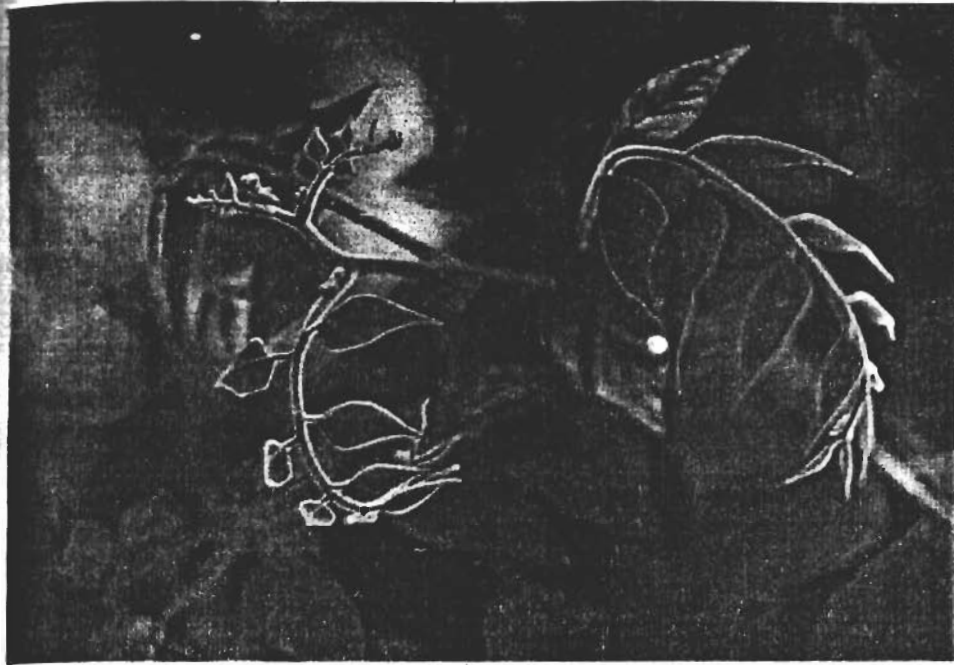
ใช้ขยายพันธุ์ ด้้นอ่อน



สถานที่เพาะปลูก ที่ราบหรือที่ราบสูง ชอบดิน
ร่วนปนทราย

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หมุ่รุษชน

ชื่อท้องถิ่น หมุ่รุษชนหอม

ชื่อวงศ์ RUTACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Micromelum falcatum (Lour.) Tanaka

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3 เมตร

ลักษณะใบ ลักษณะใบมีขนอ่อน ๆ แตกต่างจากหมุ่รุษชนหอมและหมุ่รุษชนอย่างเห็นได้ชัดเนื่องจากไม่มีขน

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อมีขนาดเล็กระยะ 1-2 เซนติเมตร สีเทาอ่อนออกจากปลายยอด

ลักษณะผล ออกผลเป็นช่อ เมื่อแก่สีเขียวเทา เมื่อสุกสีเหลือง ขนาดประมาณ 1-2 x 1 เซนติเมตร

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน ดอกอ่อนและผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท กินสดเป็นผักเหนาะ ส่วนดอกอ่อนใส่แกงจืด

๒



รสชาติ มัน อมชมกลิ่นฉุน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ไม้ต้นอ่อน เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ดีเกือบทุกสภาพพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หมากขี้ผึ้ง

ถิ่นกำเนิด

RETACEAE

พฤกษศาสตร์

Micrasellus chinensis W. & A.

ลำต้น สูงขึ้นตรง และแตกพุ่ม มีลักษณะ

เหมือนสะเดา

ใบ ก้านใบแตกออกจากลำต้นเป็นแผง

แผงจะมีใบประมาณ 18-20 ใบ ใบแตก

ในคู่ขนานตลอดก้าน

ดอก ออกดอกเป็นช่อสีขาวออกที่ปลายยอด

ผล เป็นช่อ มีลักษณะเหมือนลูกหว้าสีขาว

จะมีผลนับได้เป็นร้อย

ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

อาหารประเภท ยอดอ่อน กินเป็นผักเหนาะ

มีน้ำมัน ออกรสขม มีกลิ่นหอม



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ นิยมใช้ต้นอ่อนขยายพันธุ์ หรือ

เมล็ดในผลสุก

สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ในสภาพพื้นที่ที่มีความอุดม

สมบูรณ์พอเหมาะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หมูรุษหอม

ชื่อท้องถิ่น หมูรุษหอม

วงศ์ RUTACEAE

วิทยาศาสตร์ *Clausena cambodiana* Guill.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3 เมตร

ลักษณะใบ แตกกิ่งก้านใบจากกิ่ง ตามก้านใบแตกเป็นขนาน ใบตลอดก้าน ขนาดใบจะเล็กกว่าหมูรุษขนและหมูรุษมัน คือมีขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย

ลักษณะดอก ดอกมีขนาดเล็กประมาณ 1.5 เซนติเมตร

เกาอ่อน ออกจากปลายยอด้านต้นที่แก่

ลักษณะผล -

านที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกินสดเป็นผัก หน่อกะ

สชาติ มัน กลิ่นฉุน

านที่ใช้ขยายพันธุ์ ใช้ลำต้นอ่อนติดราก ส่วนใหญ่จะ

อยู่เองตามธรรมชาติ



สถานที่เพาะปลูก ได้เกือบทุกสภาพพื้นที่ที่มีความอุดม

สมบูรณ์พอเหมาะ

ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หูยาน

ถิ่น หูยาน

ศาสตร์

Mimosa indica (Bedd.)

Mimosa anthophyllum excelum Miq.

ละต้น เป็นไม้พุ่มเล็กโคนลำต้นสีน้ำตาล

ลายลำต้นจะมีสีเขียวอ่อน

ใบ ใบกว้างประมาณ 4 - 5 นิ้ว ยาว
ประมาณ 6-7 นิ้ว ปลายแหลม ผิวเรียบมันลื่นทั้ง

บนและหลังใบ ยอดสีชมพูอ่อน

ลักษณะดอก เหมือนดอกเข็ม สีแดงเรื่อ ๆ

ลักษณะผล เป็นฝักยาวประมาณ 3-4 นิ้ว กว้าง

ประมาณ 1.5 นิ้ว มีเมล็ดประมาณ 3-4 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท เป็นผักเหนาะ

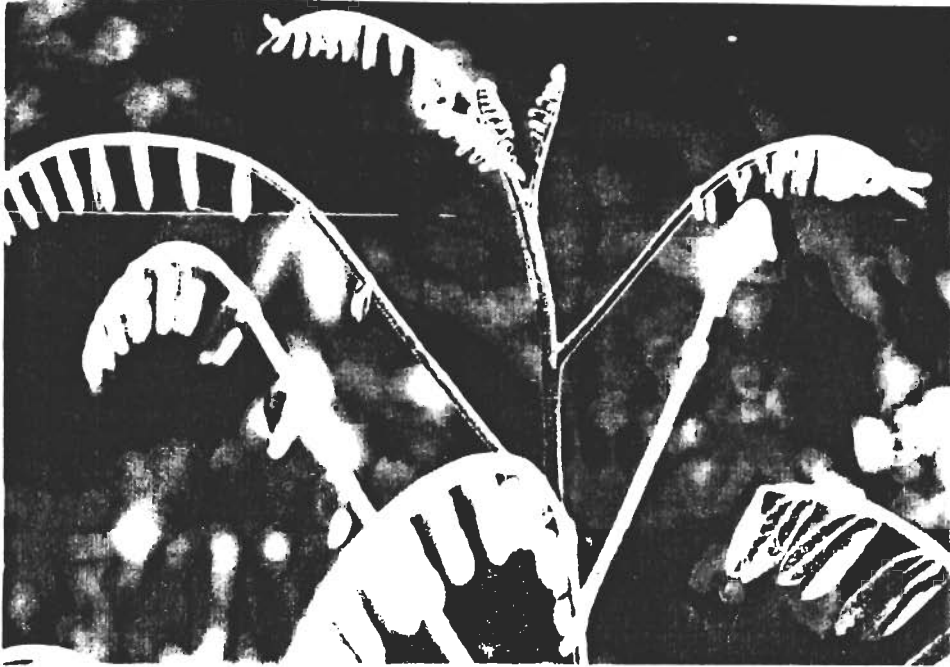
รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ขายยพันธ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ชอบที่ป่าเขาที่ราบสูง (ริมควน)

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หงอนไก่

ชื่อท้องถิ่น หงอนไก่

ชื่อวิทยาศาสตร์ Celosia argentea linn.

ลักษณะลำต้น ไม้เถาหรือเนื้อแข็ง พาดพันไม้อื่น แตกก้านใบตามลำต้น

ลักษณะใบ ใบกว้าง 2-5 เซนติเมตร ใบเป็นขน ขอบใบเรียบ ยอดอ่อนสีแดงอมฟ้า ปลายใบแกมสีเขียว อ่อนแวมเหลือง

ลักษณะดอก สีขาวอมแดง เรื่อ ๆ ขนาดประมาณ 1/2 เซนติเมตร ออกจากลำต้น

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว หัวและท้ายเรียว ตรง กลางบ่ง ผลแก่สีเหลือง พอสุกจะมีสีแดงและมีขน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ เบี้ยว ผาด



ส่วนที่ขายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ในดินทุกชนิด แต่จะชอบ อยู่ในที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ เนื้ออ่อนเมล็ด (เมา) ใช้เบื่อสุนัข



หาม

พ. พ. ๕

ศาสตร์ -

ถิ่น ไม้ขึ้นต้นขนาดใหญ่ ลำต้นสีน้ำตาล

พุ่ม

บ เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวลักษณะรีปลาย
วามกว้างประมาณ 1-2.5 นิ้ว ความยาว

ขอบใบเรียบ ผิวหน้าใบสีน้ำตาล สีเขียว

ใบสีเขียวอ่อนมีขนละเอียดเล็กน้อย แต่ละ

ระกอบด้วยใบ 3 ใบ

อก ดอกคล้ายดอกกระท่อม ขนาด

1 นิ้ว สีขาวอมเขียว ออกตามรอยกิ่ง

โคนก้านใบ

ล เป็นกระจุก จำนวน 5-6 ผล ออก

งคล้ายเมล็ดพริกไทยแต่โตกว่านิดหน่อย



ส่วนที่ไว้เป็นอาหาร ยอด ใบเพสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้เป็นผักเหนาะ

หรือหั่นผอยกินกับข้าวยา

รสชาติ ขม เจริญมัน กลิ่นหอม

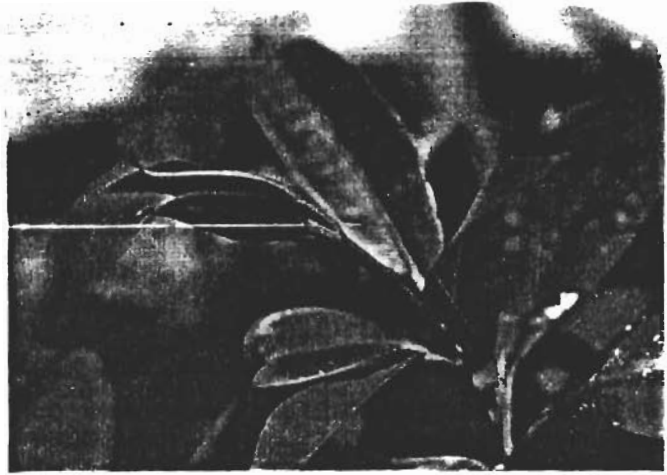
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด หรือปลูต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก เขตป่าเขา และที่ราบสูง

ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ผัก เหนาะหรือใช้ปรุงอาหาร



กาหลาเถาว์

ชื่อท้องถิ่น กาหลาเถาว์

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาว์ เนื้อแข็ง แบ่งเป็นข้อ ๆ และตรงข้อมีราก ส่วนรากจะเลื้อยไปเกี่ยวพันไม้อื่น

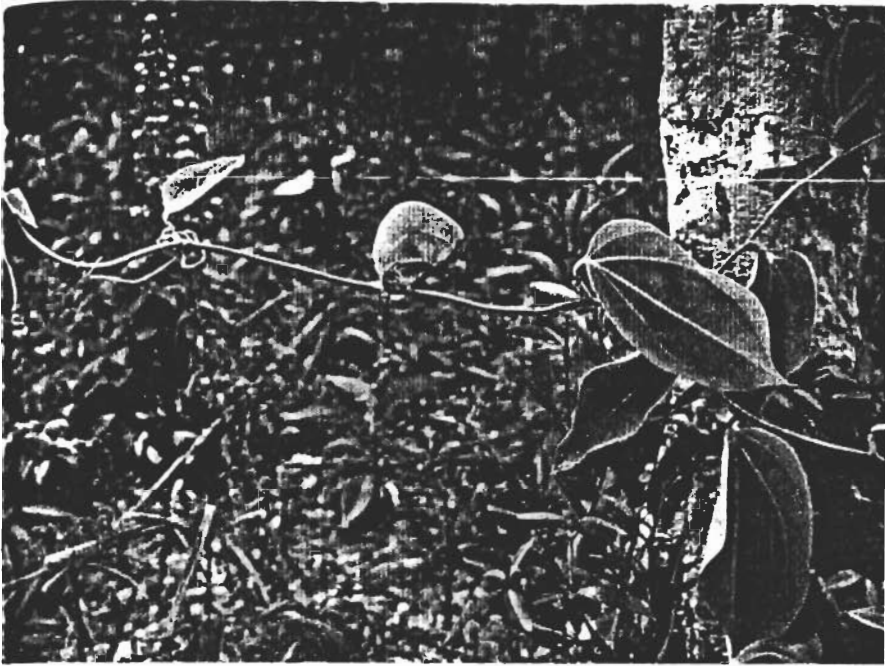
ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม (โคนและปลายใบแหลม) กรอบเกี้ยวมน หน้าใบและหลังใบมัน ชอบเรียบ เส้นใบด้านหลังนูนเล็กน้อย ลักษณะคล้ายใบชะมวง ยอดอ่อนสีแดง

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบเพสลาด ใบแก่ ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ใบเพสลาด กินสดเป็นผักเหนาะ ส่วนใบแก่ ใบเพสลาดแกงส้ม โรตาดิ ผาด มัน และ เบรียจาด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เถาว์
สถานที่เพาะปลูก ชอบที่ป่าเขา
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



กล้วยเครือ

ถิ่น : กล้วยเครือ

ศ์ SMILACACEAE

ศาสตร์

Smilax perfoliata Lour.

Smilax racaena robusta Ridl.

ละต้น เป็นไม้เถาวัลซึ่งมีหนามติดอยู่กับ

เลื้อยเกี่ยวพันไปตามไม้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง

ใบ ใบกลมกว้างใหญ่ปลายแหลมสีเขียว

หน้าใบเรียบ หลังใบเส้นใบนูน ก้านใบ

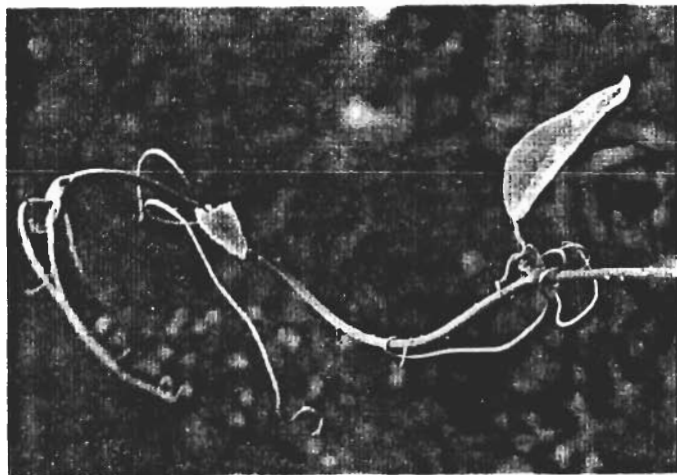
เหลี่ยม

ดอก ดอกเป็นพวงระย้ายาวประมาณ

ออกกระหว่างข้อใบ สีขาวแกมเหลือง

ผล คล้ายลูกเถาวัลสีเขียวอ่อน

ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน



ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ใบอ่อนก็เป็น

ผักเหนาะ และแกงเลียง ผลเป็นผักเหนาะหรือ

ใช้แกงส้ม

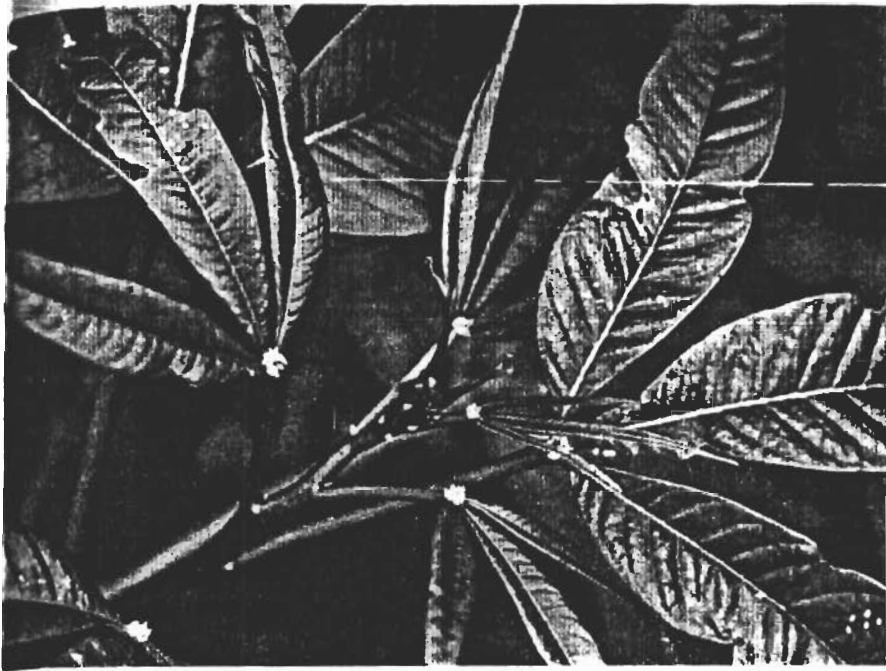
รสชาติ มัน เจือฝาดและเปรี้ยวนิด ๆ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ หัว/เถาวัลติดราก

สถานที่เพาะปลูก ดินเหนียว ที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



กุ่มเครือ

พิกัน กุ่มเครือ

วงศ์ CAPPARIDACEAE

วิทยาศาสตร์

Cratavena magna (Lour) De.

Cratava roxburghii, R.Br.

ละติน เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดใหญ่

สูงประมาณ 5 เมตร

ใบ ก้านใบแต่ละก้านประกอบด้วย 3 ใบ

ใบยาวพารา กว้างประมาณ 3 นิ้ว ยาว

นิ้ว ใบเรียบแหลม หน้าใบเรียบสีเขียวอ่อน

ใบเป็นเส้นขน

ดอก ดอกเป็นช่อออกจากยอดกลีบดอกสี

แก่สีน้ำตาลเหลืองอ่อนส่วนเกสรตัวผู้สี

ขาวเป็นฝอย ถึงฤดูออกดอกใบจะร่วง ดอกมี

กลิ่น ดอกและยอดดอกพร้อมกัน



ลักษณะผล คล้ายละมุด สีเทา รสขมจัด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้ดอง

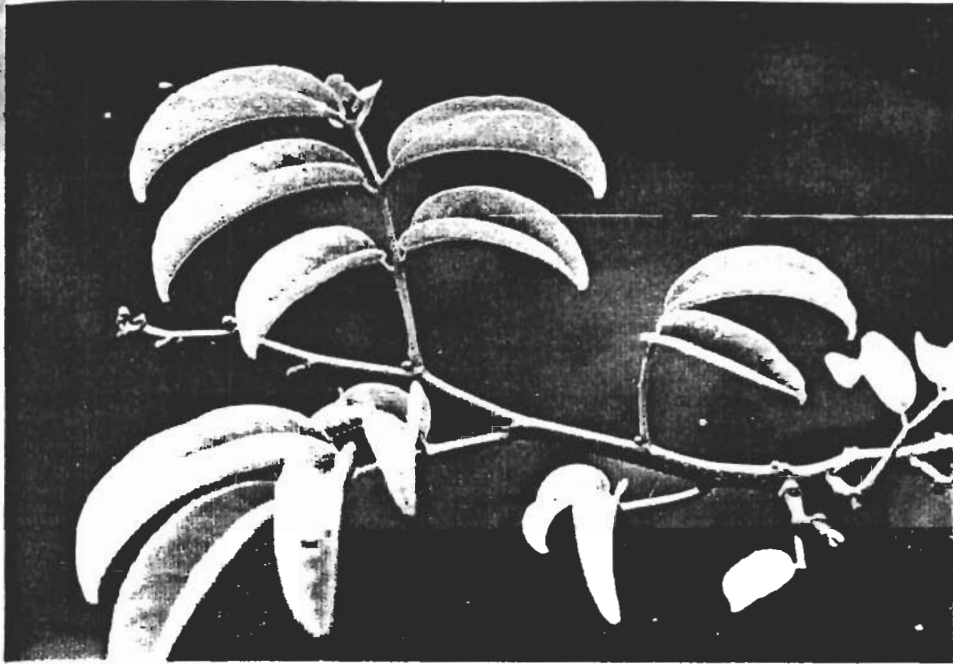
รสชาติ ขมอ่อน ๆ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ไม้เมล็ด หรือต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบลุ่ม หรือป่าพรุ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ขมิ้น

ชื่อท้องถิ่น ขมิ้น, ลักขี

ชื่อวงศ์ PAPILIONACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Derris. SPP = Cudrania

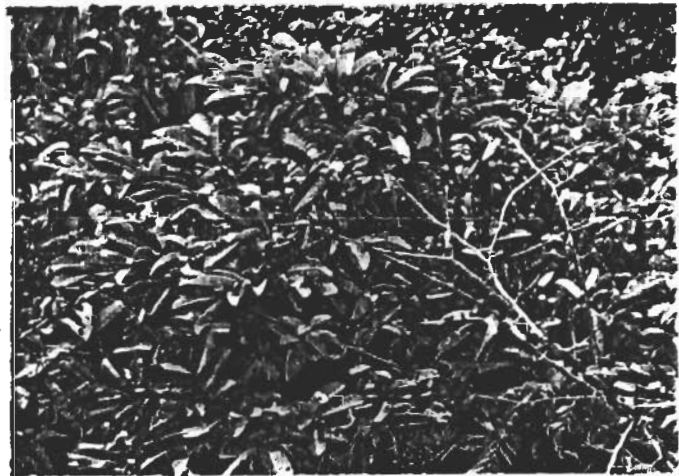
ลักษณะลำต้น ไม้เถาวัล เนื้อแข็งพาดพันไม้อื่น มี
หนามยาวที่โคนต้น ลำต้นเป็นสามเหลี่ยมมีร่อง
ทอมองเห็น

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวใบทรงรูปไข่
ปลายมนผิวเรียบมัน ขอบเรียบ ขนาด 2x3
เซนติเมตร ลักษณะใบงุ้ม งอนคล้ายพระจันทร์
ครึ่ง เลี้ยวที่โคนใบ

ลักษณะดอก สีขาวออกปลายกิ่ง ออกเป็นช่อ

ลักษณะผล เป็นฝักสีน้ำตาลคล้ายฝักส้มป่อยแต่
ละฝักจะมีเมล็ด ประมาณ 3-4 เมล็ด เมล็ด

สีฟางมีสีม่วง



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนเหนาะชมพูจีน
หรือแกงเลียงและแกงเผ็ด

รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ บักข้าว ตอนกิ่ง หรือใช้เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ทุ่งนา บำราบ้าง ชายคลอง
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ต้นฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



ซีเงาะ

ชื่อท้องถิ่น ซีเงาะ, เดอว์ไมกอล
ชื่อวิทยาศาสตร์

Artibeus minutiflora, Pierre
ลักษณะลำต้น ขึ้นเป็นกอ เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง
รูปกลมเล็ก ยาว ถ้าขึ้นในป่าพุ่มจะขึ้นเป็นเถาวัลย์
เถาวัลย์มีขนาดเท่าวงขานี่ตาล

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ใบเรียวยาวแหลม ผิว
เรียบ หน้าใบสีน มียางสีขาวใบแก่มีกรอบ

ลักษณะดอก เป็นช่อสีขาว ห้อยระย้า 1-2 นิ้ว
เหมือนดอกทุล ดอกจะปลิวเมื่อแก่

ลักษณะผล สีเขียว กลมเรียว บลายแหลม ผิว
เกลี้ยง ออกเป็นช่อ ช่อละ 4-6 ผล เมื่อสุกผล
จะแตก ช้างในมีขนสีขาวและเมล็ดติดอยู่ด้านบน

ปลิวไปตามที่ต่าง ๆ เพื่อขยายพันธุ์ต่อไป
ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ทานแกงเลียง แกงส้ม
ผล ใช้แกงส้ม มีรสเปรี้ยว เจริญอาหาร



รสชาติ เปรี้ยว ผาด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ๖ โดยการใช้รากที่สมบูรณ์ ราก
ชอนซาบที่หนจะแตกขึ้นเป็นหน่อที่แน่นหรือ โดยการ
แยกต้นอ่อนไปปลูก หรือใช้เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก เจริญเติบโตได้ในดินทุกชนิด
เขา และดินที่มีความสมบูรณ์พอเหมาะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



มะไฟ

ถิ่น

MORACEAE

ยาศาสตร์

. *Ficus botryocarpa* Miq.

. *Ficus fistulosa* Reinw. ex. Bl.

ละติน เป็นไม้ยืนต้น ทรงพุ่มสูงประมาณ

เมตร

อายุ ใบกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ยาว

ถึง 8 นิ้ว ก้านใบสีแดง หน้าใบเรียบเป็นมัน

บุเรียบ หลังใบมีก้านใบขน

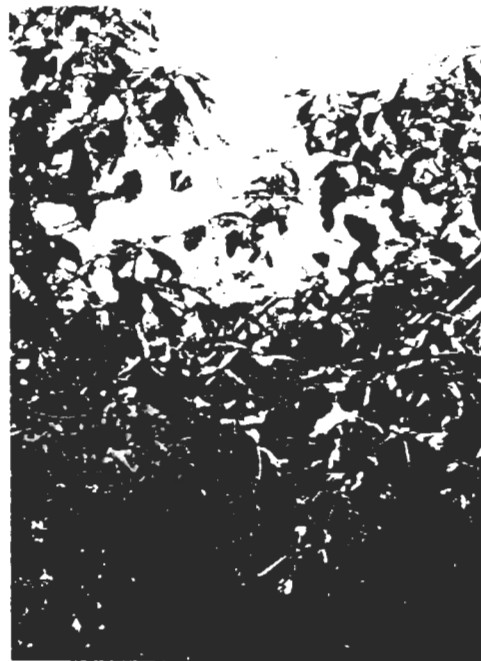
ดอก -

ผล ผลออกเป็นช่อ ๆ ละประมาณ

ลูก ผลมีลักษณะกลมสีเขียว ช้างไม่มี

เปลือก ๆ สีแดงเรื่อ

ใช้เป็นอาหาร ผล



ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะสด หรือใช้ผล

ใส่แกงกะทิ

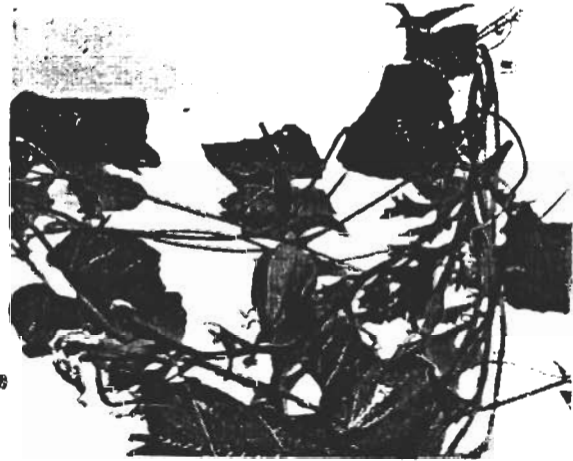
รสชาติ ผาด มัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดในผลแก่เต็มที่ , ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ดกม

ชื่อท้องถิ่น ดกม

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Gymnopetalum cochinchinense Kurz

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลย่านเือก เลื้อยพัน

ไม้อื่น ตระกูลเดียวกับแตงกวาแต่ผลเล็กกว่า

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะ 3 แฉก ขอบใบหยัก สี

เขียวอ่อน ปลายใบแหลมคล้ายใบมะระขึ้นก

ลักษณะดอก ดอกสีขาว ขนาดประมาณ 1 นิ้ว

ออกจากซอกขั้ว

ลักษณะผล ผลสีเขียวแกมส้ม 6 เหลี่ยม คล้าย

แตงกวา ขนาดประมาณ 1.5 นิ้ว ผิวท้ายแหลม

ผิวระคาย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง ผัด แกง ลวก

เป็นผักจิ้ม

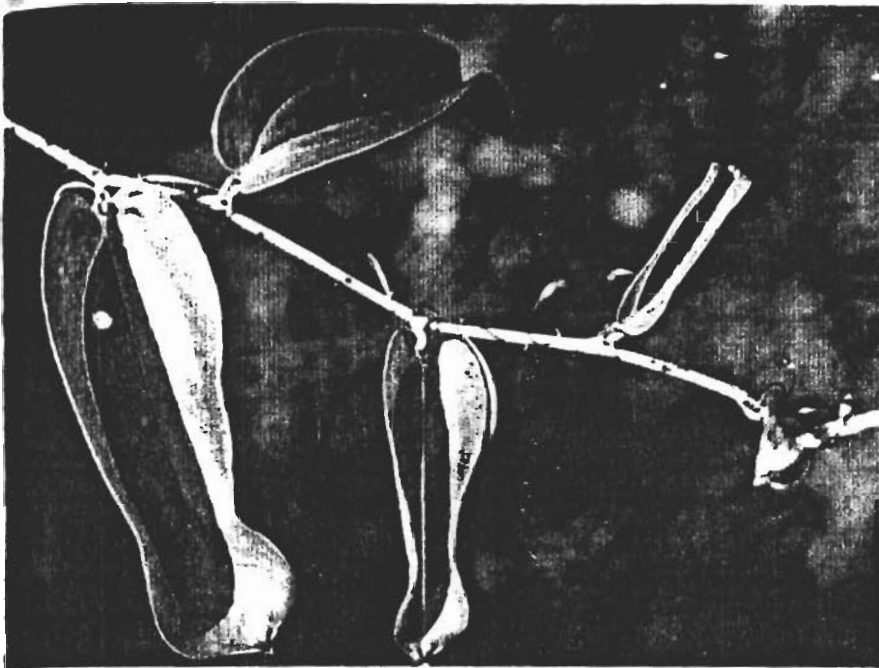
รสชาติ ขม เจือหวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่ชื้น ที่นา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ดงพญาไฟ

ถิ่นกำเนิด ประเทศจีน
 ชื่อวิทยาศาสตร์
 วิทยาศาสตร์ Salix luzanensis Presl
 ลำต้น เป็นไม้เลื้อยเนื้อแข็ง เถาเป็นเหลี่ยม
 ล้อมด้วยเปลือก
 ไม้ ใบกลมรี ปลายแหลม ใต้ขนด
 ฝ 4-5 นิ้ว
 ดอก เป็นช่อพยอม ๆ คล้ายดอกท้อม ดอก
 เกสรสีขาว
 ผล ออกผลเป็นพวง ประมาณ 10-20 ผล
 พวง สีเขียวอ่อน ตอนสุกจะมีสีดำ
 เป็นอาหาร ยอด และใบอ่อน ผลอ่อน
 อาหารประเภท ยอด และใบอ่อน กินสด
 หนาม แกงเลียง
 ใจ เจียวผาด



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หัว เถา ติดยาก
 สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่
 ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู
 ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ดูมพระ

ถิ่น ดูมพระ, ดูมพระ
 าศาสตร์ *Sonneratia* sp.
 ะลาต้น ไม้ยืนต้นสูงประมาณ 10 เมตร
 ะใบ กว้างรีปลายแหลม เนื้อใบเป็นมัน
 ใเขียวอ่อน ยาวประมาณ 20 เซนติเมตร
 5-6 เซนติเมตร
 ะดอก สีขาว เป็นช่อเล็ก ๆ คล้ายมะม่วง
 ำ ออกดอกตามกิ่ง
 ะผล ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลืองแกมแดง
 เนื้ออันสีขาว รสมัน ผลสุกลีดา
 ำใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน เมล็ด
 ะอาหารประเภท เมล็ดขบเคี้ยวเล่น ส่วน
 ะผลอ่อนนำช้ เหนาะสดและแกงเลียง
 ำ ผาค มัน เบรี่ยา (เมล็ดรสชาดมัน
 ะมะพร้าว)



ส่วนที่ำช้ขยายพันธุ์ เมล็ด
 สกานที่เพาะปลูก ริมห้วย พื้นที่ลุ่มชุ่มชื้น
 ฤตุกาลที่ำให้ผลผลิต ฤตุแล้ง
 ส่วนที่เป็นพิษ ำไม่มี



ทามังยอดขาว



ชื่อท้องถิ่น ทามังยอดขาว, แมงคุด, แมงคุดต้น
ชื่อวิทยาศาสตร์

Litsea Petiolata L. Hook. f.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้าน
ออกเป็นทรงพุ่ม

ลักษณะใบ ใบกลมมนรี ปลายแหลม ผิวใบด้านบน
หน้าเขียวเข้มเป็นมัน ขอบใบเรียบหลังใบขรุขระ

ลักษณะดอก บุปผสีขาว ออกตามรายกิ่ง

ลักษณะผล กลม ผลสุกสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดใบแก่ ใบเพสลาด

ดอก ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท รับประทานแกงเผ็ด หรือ
ใบและผลแก่ใช้ต้มน้ำหรือคั้นในเครื่องแกง
ใบอ่อนและดอกอ่อนเป็นผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มัน ร้อนและอมขมเล็กน้อย
กลิ่นแมงคุด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด การตอนกิ่ง
สถานที่เพาะปลูก ใต้เกือบทุกสภาพที่เย็น ยกเว้น
ที่มีน้ำท่วมถึง หรือน้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



บัวบก

ถิ่น บัวบก มีถิ่นกำเนิดใน
วิทยาศาสตร์

Monochoria vaginalis Presl.

ะลาต้น พืชล้มลุก ลักษณะลำต้นคล้ายต้นบอนสูง

าน 1-1 ฟุต ลำต้นสีเขียวอ่อนเป็น 3 เหลี่ยม

ะใบ มีลักษณะคล้ายผักขมแต่นานกว่าและโต

่ขนาดกว้างยาวประมาณ 6-7 นิ้ว

ะดอก ดอกสีเหลืองเป็นช่อ ประมาณ 9-10

่เมื่อบานจะมีสีขาวอมเหลือง

ะผล -

ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน

อาหารประเภท เหง้า กิ่งสด ลวกหรือแกง

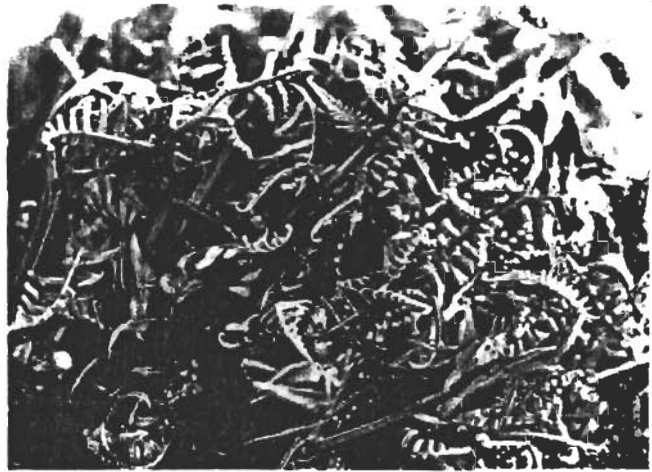
รสชาติ รสขมเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ราก

สถานที่เพาะปลูก ที่น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักกูด

ชื่อท้องถิ่น กูด

ชื่อวงศ์ CHELANIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Thelypteris intermedia* (Willd.) Kuhn
E. J. Sats.

2. *Athyrium Esulentum* Copel.

ลักษณะลำต้น ลำต้นเป็นกอมีหัวใต้ดิน ก้านใบ
แตกจากเหง้าใบดิน ก้านใบยาวประมาณ 2-3 ฟุต
ยอดอ่อนปลายจะงอแบบก้านหอย

ลักษณะใบ ใบเป็นเพแปแบบขนนก แตกเป็นคู่ขนาน
ตั้งแต่กลางก้านใบใบจนตลอดปลายยอดมีวงงอ
แบบก้านหอย

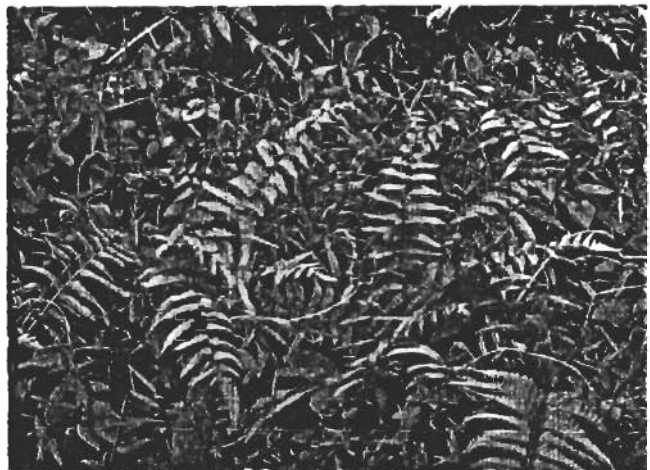
ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ลวกจิ้มนี้พริก

ผัด ลวกหรือแกงเลียง ยำ



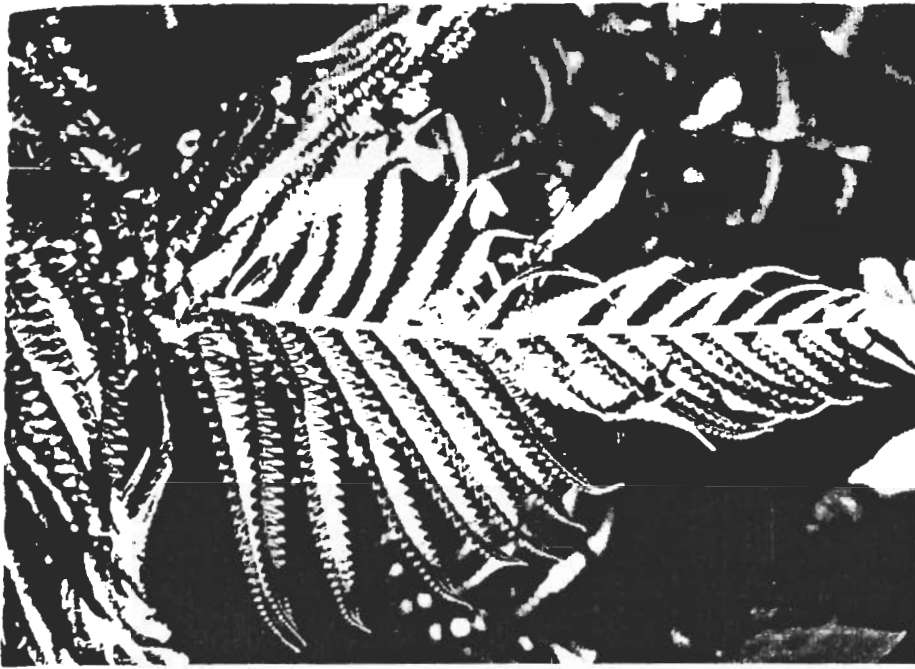
รสชาติ รสขม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ไร้หัว หรือเหง้า

สถานที่เพาะปลูก ชายคลอง ไร่ หอง ผาง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักกูดทะเล

ท้องถิ่น - กรุงเทพมหานคร

วิทยาศาสตร์ -

ทะเลสาบ - เป็นพืชทะเลกูดที่ขึ้นเป็นกอ ลำต้น

ขยายขึ้นค่อนข้างเร็ว

ขยาย - มีลักษณะคล้ายผักกูดบ้านแต่ใบมีขนาด

ใหญ่และบางกว่ากูดบ้าน ขอบใบเป็นหยักละเอียด

ผักกูดบ้าน

ขยายดอก -

ขยายผล -

ใช้ทำอาหาร - ยอด และใบเพสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก และลวกจิ้มน้ำพริก

รสชาติ - เค็มอมขมเล็กน้อย



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ - ใช้หน่อหรือลำต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก - ริมทะเลหรือที่น้ำกร่อย

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต - ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ - ไม่มี



ผักจิ้ม

ชื่อท้องถิ่น ผักจิ้ม, รังจันทน์, รังนา

ชื่อวงศ์ PONTEDERIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Monochoria hastata Solms

ลักษณะลำต้น คล้ายผักตบ ขนาดเล็ก ลำต้นนี้มกรอบ ช่วงโคนจะเป็นแก้ว ช่วงกลางลำต้นถึงใบมีลักษณะกลม

ลักษณะใบ ใบเล็กเท่าฝ่ามือ ใบริบปลายแหลม โคนใบเป็นพุ่ม

ลักษณะดอก ดอกสีม่วง คล้ายดอกผักตบฝรั่ง ออกดอกที่โคนใบ

ลักษณะผล เป็นกระจุกเล็ก ๆ สีน้ำตาลอ่อน อยู่รวมกันประมาณ 15 ผล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ลำต้น ใบ ดอก ผล

(รับประทานได้ทั้งกอ)



ใช้เป็นอาหารประเภท แกงส้ม ผักจิ้มนี้พริก

ใช้แทนหะสดี บางแห่งก็ใช้แทนแกงเสียงก็มี

รสชาติ จืด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ลำต้นอ่อน หน่อ

สถานที่เพาะปลูก ที่นามีน้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ผักหนาม (ชนิดหน้าวัว)

โลกท้องถิ่น ผักหนาม

วงศ์ ARACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lasia spinosa* (L.) Thw.



ส่วนที่เข้าเป็นอาหาร ลำต้นอ่อนและใบอ่อน
เข้าเป็นอาหารประเภท ผักตบชวาหรือผักขี้เฒ่าพวก
แกงส้ม แกงกะทิ

รสชาติ รีด

ส่วนที่เข้าขยายพันธุ์ เข้าหัวใต้ดิน และ เมล็ดสุก

สถานที่เพาะปลูก ป่าพรุ หรือชายคลอง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดใหม่ที่ตลอดปี แต่จะมีผลใน
ต้นฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ลักษณะลำต้น คล้ายบอนแต่ลำต้นมีหนามเล็ก ๆ

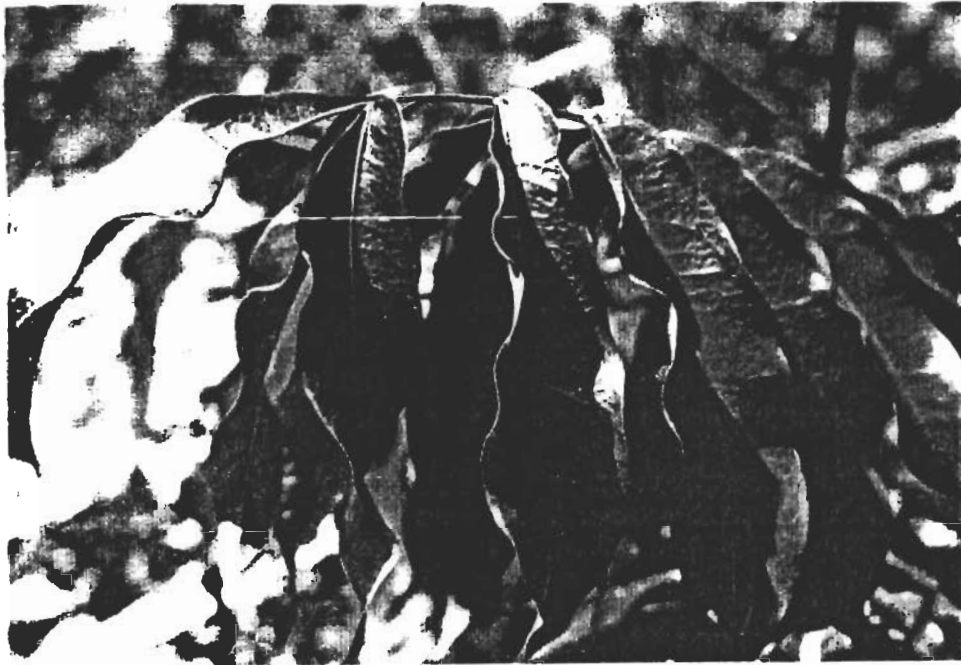
ลักษณะใบ ใบอ่อนมีขน หลุดกลายเป็นใบเพสลาด
หยาบตามลักษณะ ใบคล้ายดอกหน้าวัว

ลักษณะดอก เหมือนดอกบอน สีม่วงเข้ม เกสรสี
ขาวแกมเหลือง ก้านดอกแตกออกจากลำต้น

ลักษณะผล ติดอยู่ที่โคนดอก ออกเป็นกระจุกคล้าย

ลูกบวบเพียง เมื่อน้ำยังอ่อนสีเขียวแต่พอสุกสีเหลือง
อมแดง

ขยายพันธุ์ วิธีการตอน นำยอดผักหนามใบลากแล้วนำใบเช่นนี้ไปใส่ที่สะอาดเติมเปลือกพอกกรสเค็ม
นิด ๆ แล้วเติมข้าวสุกลงใบ ปิดผาตั้งไว้ประมาณ 2-3 วัน ผักหนามจะมีรสเปรี้ยว นำไปเป็น
ผักเหนาะ หรือต้มแกงได้



พุ่มเรียง

ชื่อท้องถิ่น พุ่มเรียง

ชื่อวงศ์ PIPEACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Piper porphyrophyllum, N. E. Br. *Piper* sp.

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่ม ขนาดเล็กสูงประมาณ 3-4 เมตร

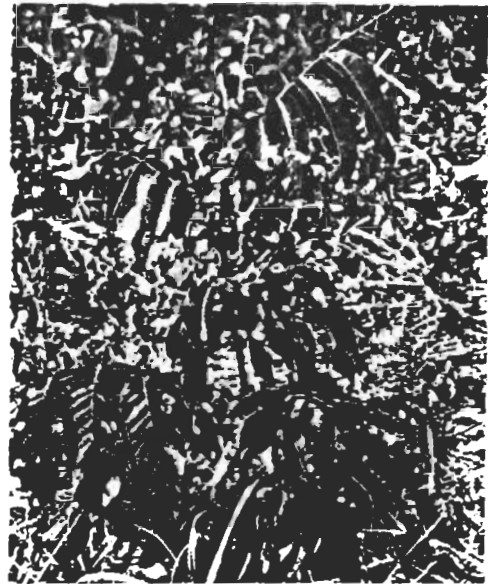
ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ใบยาวเรียวยาวแหลม ใบเรียบมัน ขอบเรียบ หลังใบขรุขระ เล็กน้อย ขนาดใบประมาณ 2x5 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกเป็นพวง สีแดงเรื่อมีก้านดอก ยาวประมาณ 12 นิ้ว

ลักษณะผล ผลเป็นช่อจำนวนมากเป็นร้อยผล มีสีแดงเหมือนดอก มีเมล็ด 1 เมล็ด เมล็ดในสีเขียว ขนาดผลเท่าหัวแม่เท้า

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช่เป็นอาหารประเภท ยอด ผล เหนาะ แกงเลียง ส่วนผลสุกเคี้ยวเล่น



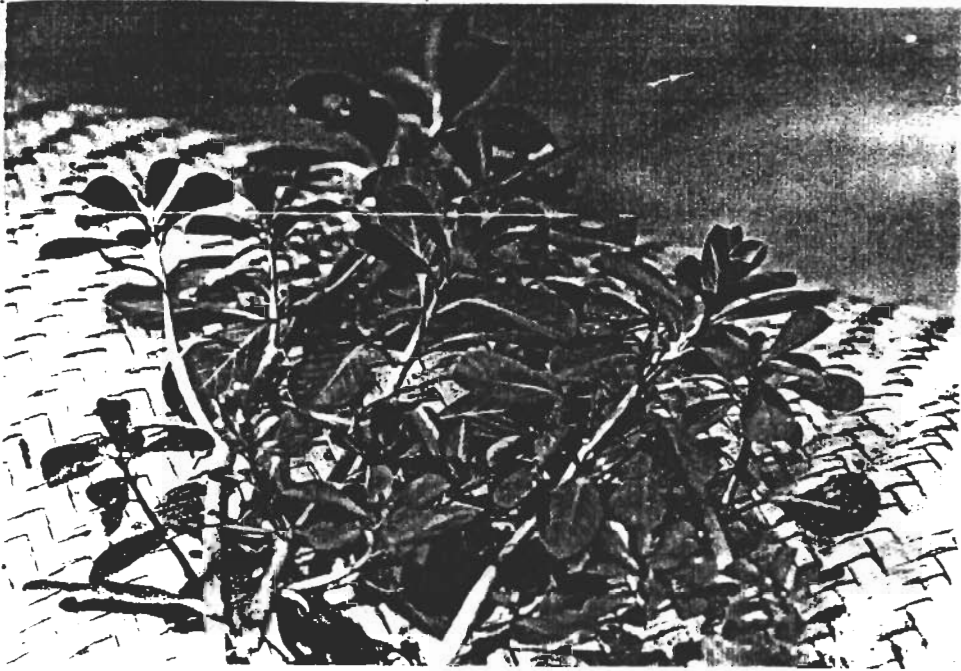
รสชาติ มัน อมฝาดนิดหน่อย ส่วนผลสุกให้รสหวาน เจือฝาดนิด ๆ

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง (บนควน)

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพืช ไม้มี



แพงพวย (น้ำ)

ชื่อท้องถิ่น แพงพวย (น้ำ)

ชื่อวงศ์ ONAGRACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Jussiaea repens* Linn.

ลักษณะลำต้น พืชตระกูลหญ้าอยู่ในน้ำเป็นย่านคล้าย

ผักกระเจต แต่จะว่าตกว่าผักกระเจต ย่านสีแดง

ลักษณะใบ ใบกลมย่นคล้ายมนกว่าประมาณ 1.5

เซ็นติเมตร ยาวประมาณ 2 เซ็นติเมตร

ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองคล้ายบัวนาแต่มีขนาดเล็ก

กว่ามาก

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด และลำต้นอ่อนกินได้ตลอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผัดน้ำมัน ผักเหนาะ แกงส้ม

ลวกจิ้มน้ำพริก

รสชาติ จืด อมฝาด

ส่วนที่ขายยาคันธุ์ เถาว์แก่



สถานที่เพาะปลูก น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

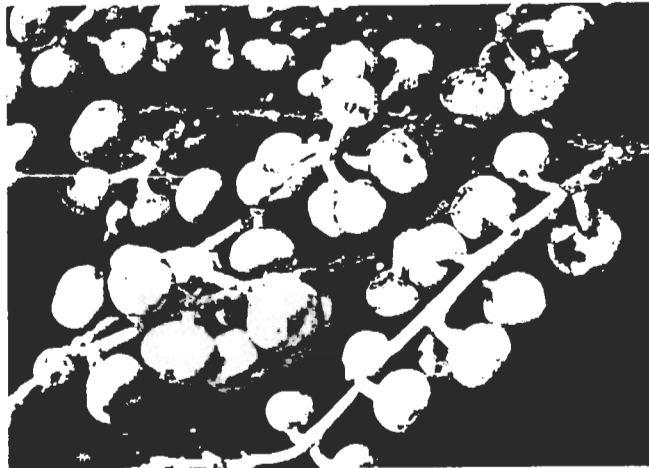
มะ เตื่อชุมพร

ชื่อท้องถิ่น เตื่อชุมพร

วงศ์ TIEACEAE

วิทยาศาสตร์

- 1. Ficus Schwarzii Koord.
- 2. Ficus Glomerata, Rox
- 3. Ficus Racemosa Linn.



ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดสดและผลอ่อนใช้แกง
 สด และร่อนมะขาม ทำเป็นของขำหรือแกงส้มกับผัก
 อื่น ๆ ส่วนผลสุกใช้ถนอม
 รสชาติ ผลอ่อน มีรสเปรี้ยว
 ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด
 สถานที่เพาะปลูก ที่ราบถึงบน ริมคลอง
 ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ยอดโตตลอดปี ผลแก่เฉพาะ
 ฤดูแล้ง
 ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดใหญ่ สูง 8-10

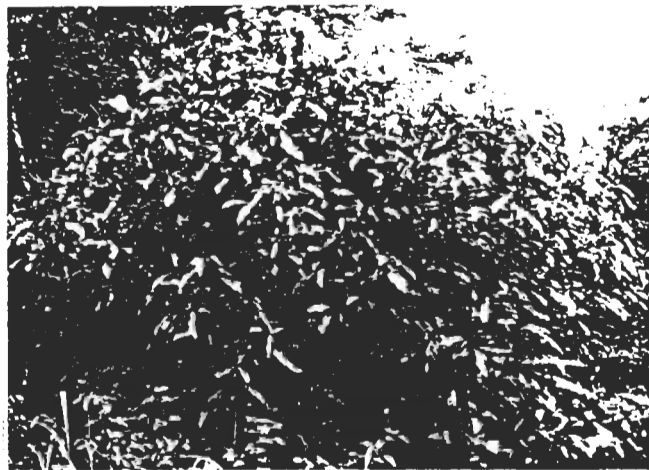
เมตร ลำต้นเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 เมตร

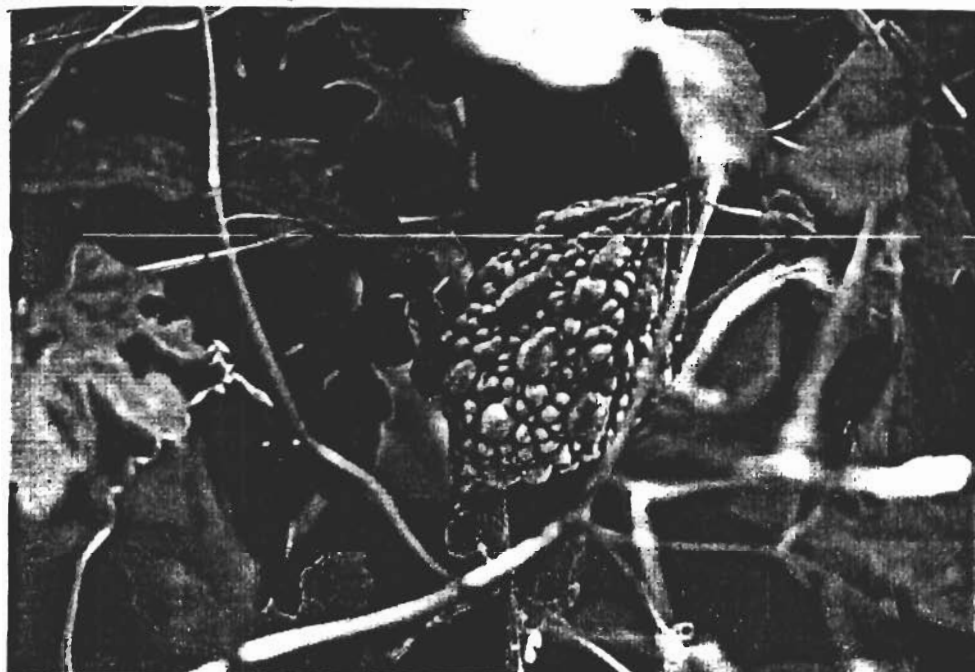
ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ใบยาวรีปลายแหลม
ขอบใบหยักเล็กน้อย สีเขียวทึบ (เขียวอมขาว)
หน้าใบส่น

ลักษณะดอก ไม่มีดอก

ลักษณะผล คล้ายลูกฉิ่ง แต่ขนาดผลโตประมาณ
1 นิ้ว ผลอ่อนสีเขียวอ่อน ผลสุกสีแดง เข้มทำให้รส
หวาน

ส่วนที่ำเป็นอาหาร ยอด ผลอ่อนเมียงสีขาแต่
ไม่อันตราย หรือผลสุก





มะระขี้นก

ชื่อท้องถิ่น มะระขี้นก , ผักไห

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica Charantia Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ย้านเถาวัลอ่อนเลื้อยเกาะพัน

ไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบแตกออกจากเถาวัล ขอบใบมีลักษณะ

เป็นแฉก 6-7 แฉก แต่ละแฉกเป็นหยัก

ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองขนาดเล็กประมาณ 1

เซนติเมตร ดอกออกจากข้อเถาวัล เมื่อดอกแก่

เต็มที่จะ เป็นผล

ลักษณะผล ผลมีขรุขระเหมือนมะระบ้าน ลูกกลมรี

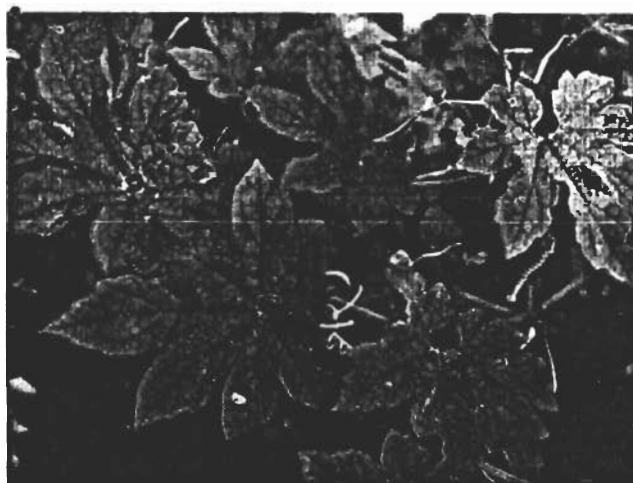
หัว-ท้ายแหลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2.5 นิ้ว

ยาวประมาณ 2 นิ้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง (ยอด) แกงเผ็ด

(ยอด,ผล) หรือลวกจิ้มน้ำพริก (ยอด,ผล)



รสชาติ ขม

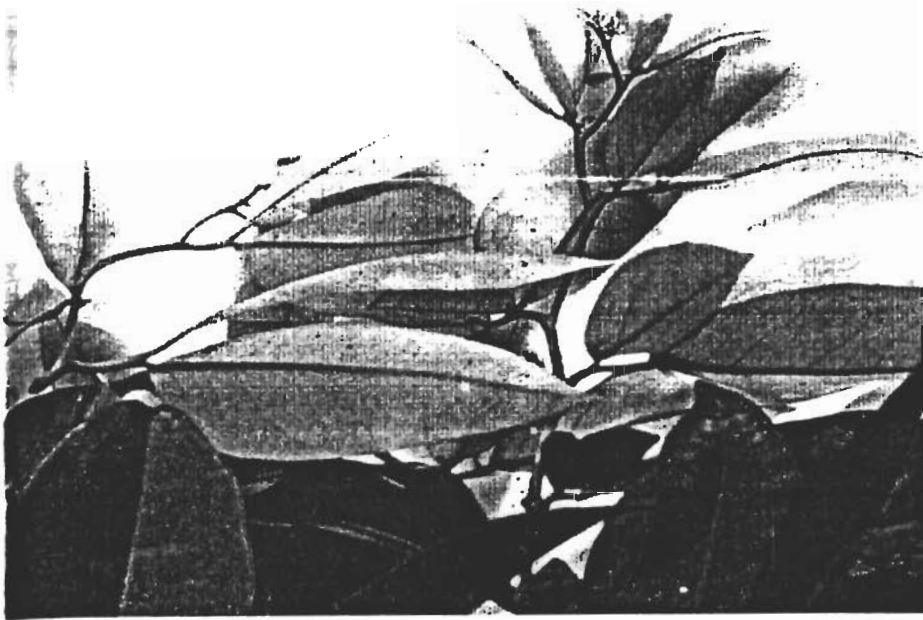
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่ชื้นแฉะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดมีทุก ๆ ฤดูกาล ส่วนผลออก

ในฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



มังคุด

ชื่อท้องถิ่น มังคุด , มะคุด , มังคุด

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Cyometra ramiflora* Linn.

2. *Caesalpinioideae*

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้น ทรงพุ่มขนาดใหญ่

สูงประมาณ 9-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลมขนาดใบประมาณ

2 x 4-5 นิ้ว ใบเรียบมัน ชอบเรียบเส้น

ก้านของใบไม่ได้อยู่กึ่งกลางใบ ก้าน

ใบหนึ่ง ๆ ประกอบด้วยใบ 4 ใบ จะมีใบ

หุ้ม 1 คู่ และใบเลี้ยงใต้ใบหุ้ม 1 คู่

จะยอดอ่อนสีเขียวอมแดง

ลักษณะดอก ดอกสีน้ำตาล เมื่อบานสีขาว

สีดอกสีน้ำตาล

ลักษณะผล รูปทรงและสีคล้ายมะม่วง ขนาด

ประมาณ 1.5 x 2.5 นิ้ว ผิวขรุขระเหมือน

มะกรูด มีเมล็ดข้างในเหมือนเมล็ดฝรั่ง



ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ แกงเลียง

แกงส้ม

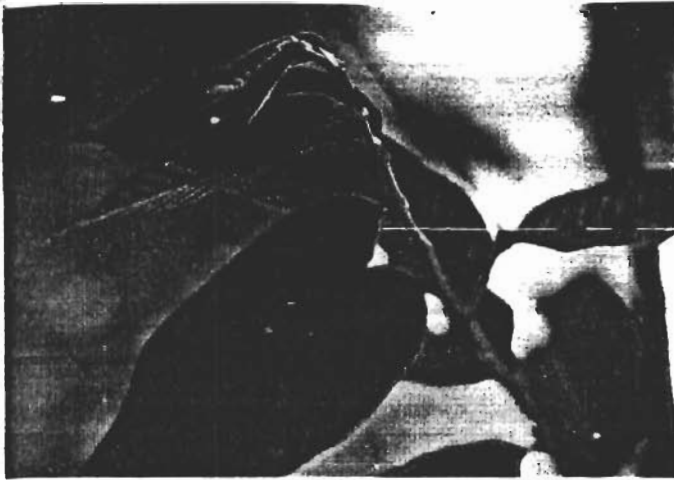
รสชาติ ผาด เบรียว มัน

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก พื้นที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้นผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เม่าขบปลา

ชื่อท้องถิ่น เม่าขบปลา

ชื่อวิทยาศาสตร์

Antidesma ghaesembilla Gaerth

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3 เมตร เป็นไม้เนื้อแข็ง เปลือกไม้เป็นบุยสีขาว

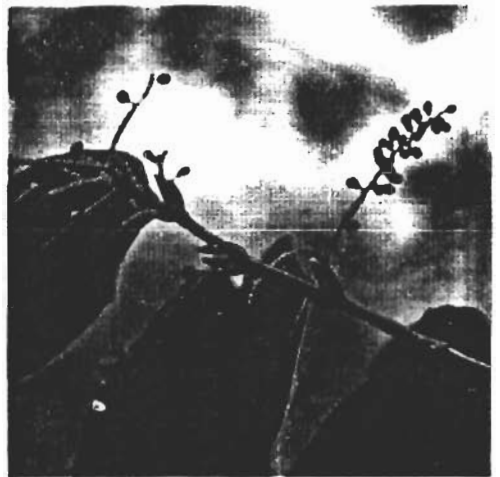
ลักษณะใบ ใบยาวรี ปลายแหลม หลังใบขรุขระเล็กน้อย ขอบใบเป็นหยักเล็กน้อย หน้าใบเรียบมันแต่หลังใบและขอบใบมีขนนิด ๆ ยอดสีเขียวอมแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม

ลักษณะดอก คล้ายดอกพริกไทย ออกเป็นช่อสีเทา เกสรสีขาวช่อหนึ่งมีดอกประมาณ 40-50 ดอก ออกบริเวณส่วนยอด

ลักษณะผล คล้ายพริกไทย แต่ขนาดเล็ก ผลอ่อนสีเทาแต่พอสุกสีเทาดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด และผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดแกงเลียง รวมทั้งผักอื่น ๆ ส่วนผลสุกกินเล่น



รสชาติ ยอดมีรสเผ็ดอมเปรี้ยวและมัน ส่วนผลสุกหวานอมเปรี้ยว

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หรือคั้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก เขตป่าเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



เม่าบ้านอง

ชื่อท้องถิ่น เม่าบ้านอง

ชื่อวงศ์ STITAGINACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Eugenia grandis* Gaerth

2. *Antidesma ghaesembilla* Gaerth

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มสูงประมาณ 6-8 เมตร

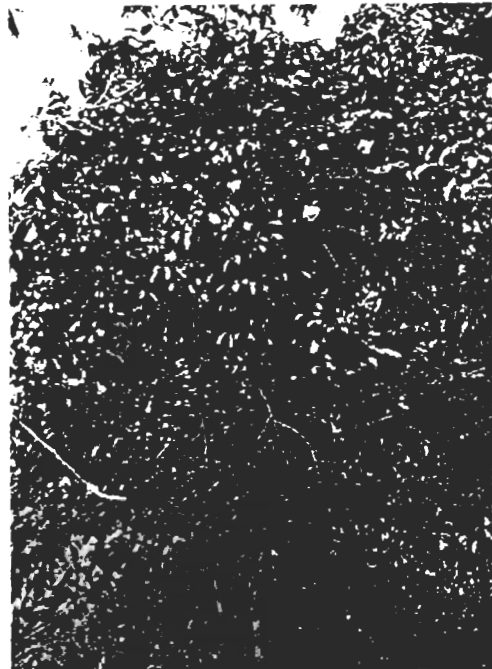
ลักษณะใบ ใบมนปลายแหลมเส้นใบเป็นร่องมองเห็นได้ชัด หน้าใบสลับ หลังใบมีขนเล็กน้อย

ลักษณะดอก คล้ายดอกพริกไทย สีขาวอมชมพู เป็นช่อ ขนาดประมาณ 2-3 นิ้ว

ลักษณะผล ผลออกเป็นพวงคล้ายลูกแอปเปิ้ลแต่เล็กกว่า ผลแก่สีเขียวผลสุกสีส้มน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้แกงเลียง และ ผักเหนาะ ผลใช้เคี้ยวเล่น



รสชาติ ผล เปรี้ยว ผาด หวาน อมขมนิดหน่อย

ใบ เปรี้ยว ผาด มัน

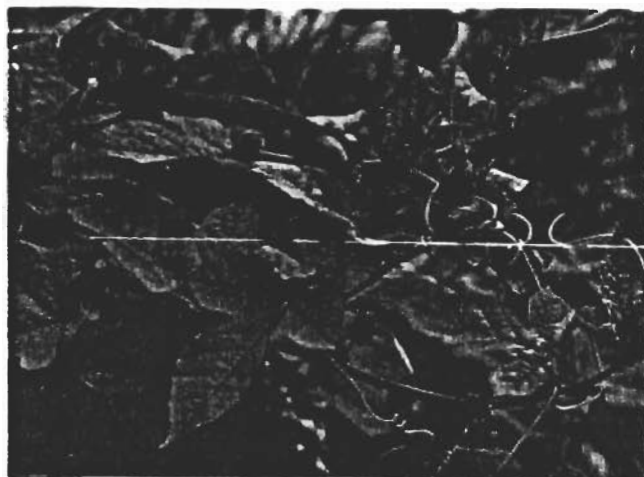
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หรือลำต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก เกือบทุกสภาพพื้นที่ที่มีความ

อุดมสมบูรณ์พอเหมาะ ยกเว้นที่น้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



รกช้าง

ชื่อท้องถิ่น รกช้าง , ผ่าซีริ้วห่อทอง , ผอยทอง , รกช้างย่าง... กระโปรงทอง

ชื่อวงศ์ PASSIFLORACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Passiflora foetida Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาวัลมีหนวดเกาะเกี่ยวพันต้นไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะเป็น 3 แฉก ผิวใบมีขนอ่อน ขอบใบเรียบ ปลายแหลม ใบกว้างประมาณ 4 เซนติเมตร ยาว 5 เซนติเมตร

ลักษณะดอก ดอกขอบนอกจะมีสีขาว วงในจะมีสีม่วงเข้ม ขนาดประมาณ 1 นิ้ว

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีเหลือง ขนาดประมาณ 2 เซนติเมตร จะมีรกหุ้มสีเขียวอ่อนและเมื่อผลสุกรกจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน ผลแก่ ผลสุกรวมทั้งรกหุ้ม

ใช้เป็นอาหารประเภท ลวกเป็นผักจิ้ม หรือกินสด และแกงเลียง



รสชาติ ยอดมัน หวาน ส่วนผลสุกเปรี้ยวอมหวาน ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด สถานที่เพาะปลูก ที่ราบ ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ลาบเพิง

ไถ่ท้องถิ่น ลาบเพิง

ไถ่วิทยาศาสตร์

Stenochlaena palustris (Burm.) Bedd.

ลักษณะลำต้น ใบตามมีใบยาวรีขอบเกาะชิดติดกันขึ้น

ลักษณะใบ คล้ายช่อดอกผักกูด สีแดงอมน้ำตาล ขอบ

ใบเขี้ยวถี่ ๆ ผิวใบด้านบนเรียบมัน หลังใบมีเส้น

ใบขน ใบแก่จะแข็ง

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ถิ่นที่ขึ้นเป็นอาหาร ยอด ใบเพสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดเป็นผักเหนาะ

ทางเลี้ยง ผัก

รสชาติ จืดเย็น

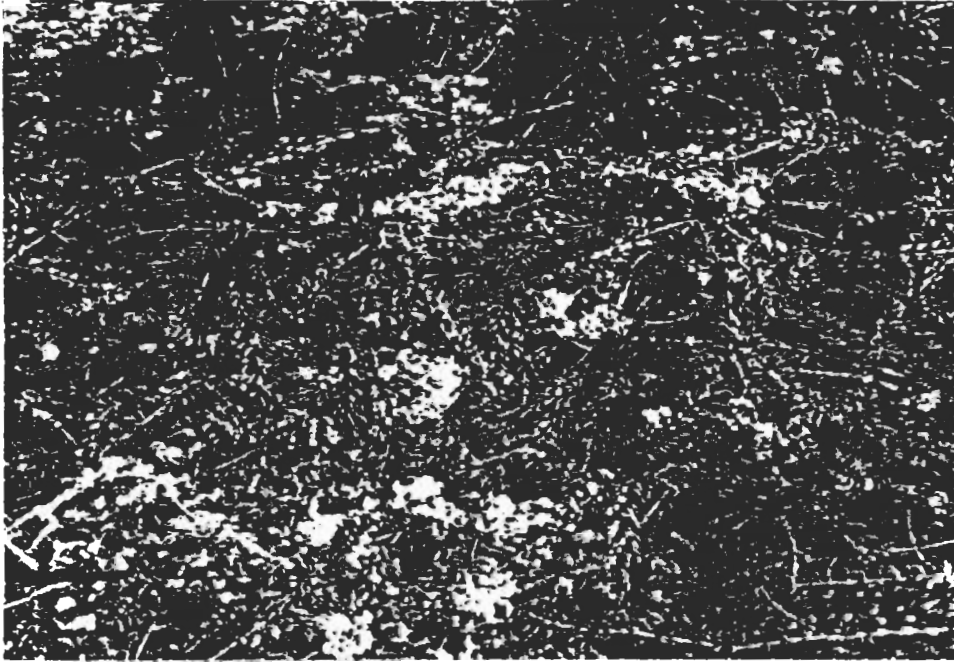
ถิ่นที่ขึ้นชยาพันธุ์ เถาว์

สภาพที่เพาะปลูก ชอบที่ราบลุ่ม ชื้นและ ป่าพรุ

ชื่ออื่นในสวนมะพร้าว

ฤดูกาลที่นำเมล็ดผลิต ตลอดปี

ถิ่นที่เป็นพืช ทั่วไป



สาหร่ายหางวัว

ชื่อท้องถิ่น สาหร่ายหางวัว

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น หักตรงกลางแล้ว เลื้อยตามท้องนา ขึ้นเป็นกระจุก

ลักษณะใบ ใบเป็นเส้นผอมสั้น ๆ ยาวประมาณ 2 เซนติเมตร

ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใข้ทั้งกอ

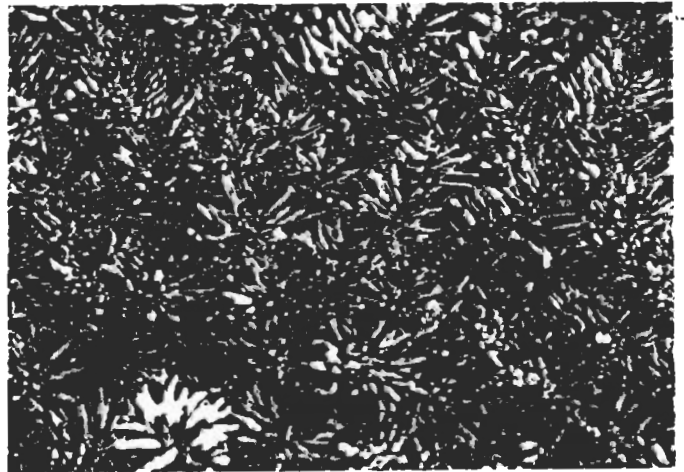
ใช้เป็นอาหารประเภท แกงส้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก รสชาติ จืด

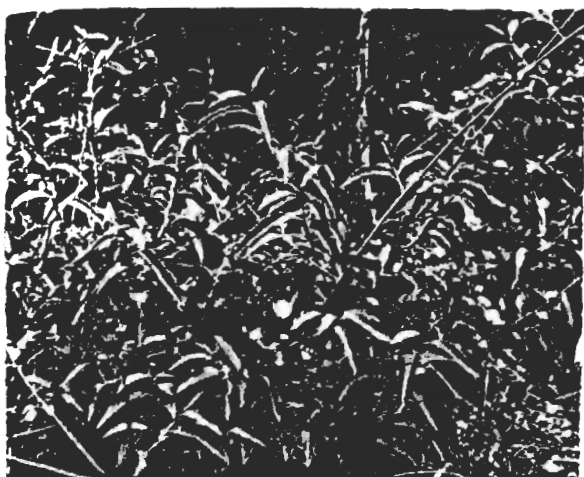
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน ตัดราก

สถานที่เพาะปลูก ที่นา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี





ส้มกุ้ง

ท้องถิ่น ชื่ออื่น ๆ ส้มกุ้งขม

วงศ์ BEGONIACEAE

วิทยาศาสตร์

. *Eubellia ribes* Burm.

. *Begonia Inflata*, c.B. Clark

พืชสวน ส้มกุ้งเป็นไม้เถาเลื้อย จะเลื้อย
แต่ต้นไม้อื่น เถาอ่อนสีเขียว มีแสงสีขาว
เลื้อยอยู่ แต่เถาแก่มีสีน้ำตาลเข้ม

พืชใบ ใบมนเล็ก ปลายแหลม หน้าและ
หลังใบเรียบมันหลังใบเขียวอมขาว ส่วนหน้าใบ
เขียว ใบกรอบเกรียม

พืชดอก ออกดอกเป็นช่อมีขนาดเล็ก ดอกอ่อน
เทา ดอกแก่มีกลีบดอกสีเทา เกสรสีขาวดอกออก
ในกระจุกแต่ละช่อดอกคล้ายพริกไทย

พืชผล เป็นช่อยาวขนาดประมาณ 2 นิ้ว มีผล
กลมเมล็ดพริกไทยประมาณ 20-30 เม็ด ผลอ่อนสี
เขียว ผลแก่สีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ลูกอ่อน
ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ใบอ่อน ลูกอ่อน
ใช้แทนและแกงส้มหรือแกงเลียงร่วมกับผักอื่น ๆ
รสชาติเปรี้ยวอมฝาดนิดหน่อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เถาแก่หรือเมล็ด
สถานที่เพาะปลูก บริเวณป่าเชิงเขา ที่ราบสูง
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



สือท้อ

ชื่อท้องถิ่น สือท้อ , เลาะเเกาะ

ชื่อวงศ์ ANACARDIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Olax scandens Roxb

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง พาดพันไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบ

ด้านบนสีเขียว หลังใบสีเขียวอ่อน ผิวใบสัน

เป็นมัน ขนาด 1x3 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกเป็นดอกเดี่ยว แดงออกตามข้อ

ของย่าน ดอกอ่อนสีเขียวดอกบานสีขาวไม่มีกลิ่น

ลักษณะผล ผลเดี่ยว ออกตามลำกิ่ง ลักษณะ

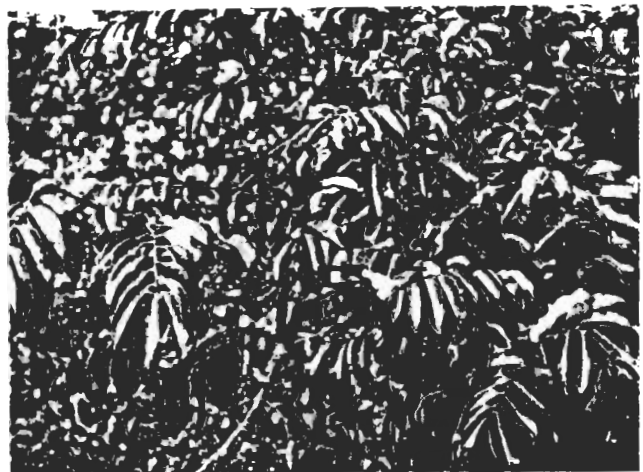
กลมรี 1 สีของผลแบ่งเป็น 2 ตอน ตอนล่าง

ขาวขุ่นส่วนตอนบนสีเขียว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดและใบเผลลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง

รสชาติ หวานมัน และฝาดเล็กน้อย

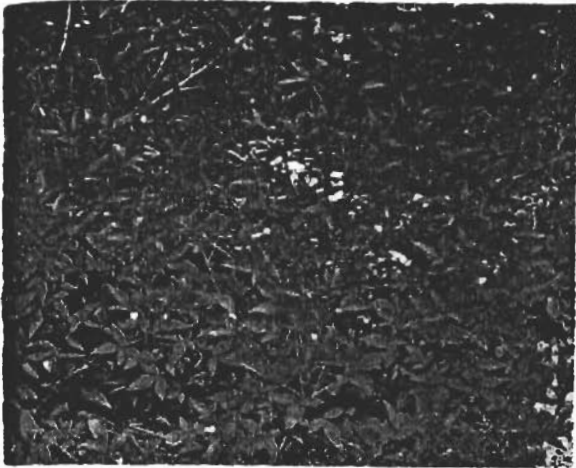


ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ทุ่งนา ป่าเฒ่าเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เสี้ยนนก

ท้องถิ่น ไทย

วงศ์ CHESMACEAE

วิทยาศาสตร์ *Cesme Chelloni* Linn.

ละติน (เสี้ยนนกหรือเสี้ยนนก) ลำต้นมีขนอ่อน

ขยายพันธุ์เป็นเถา

ขนาด ใบ ใบจะเป็น 3 แฉก ใบเล็ก ๆ บลาๆ
จะมีขนเล็กน้อย กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร
ยาว 4.5 เซนติเมตร

ขนาด ดอก ดอกอ่อนสีเขียว ขนาดประมาณ 1-2
เซนติเมตร เมื่อบานจะมีสีม่วงอ่อน และมีเกสร
ยาวอมขาวเห็นได้ชัด

ขนาด ผล เป็นฝักสีเขียว ยาวประมาณ 7-8
เซนติเมตร เมื่อแก่จะมีสีเขียวยาว ตอนสุดมีสีน้ำตาล
เหมือนฝักฝักเสี้ยนบ้าน แต่เมล็ดข้างในเล็กกว่า

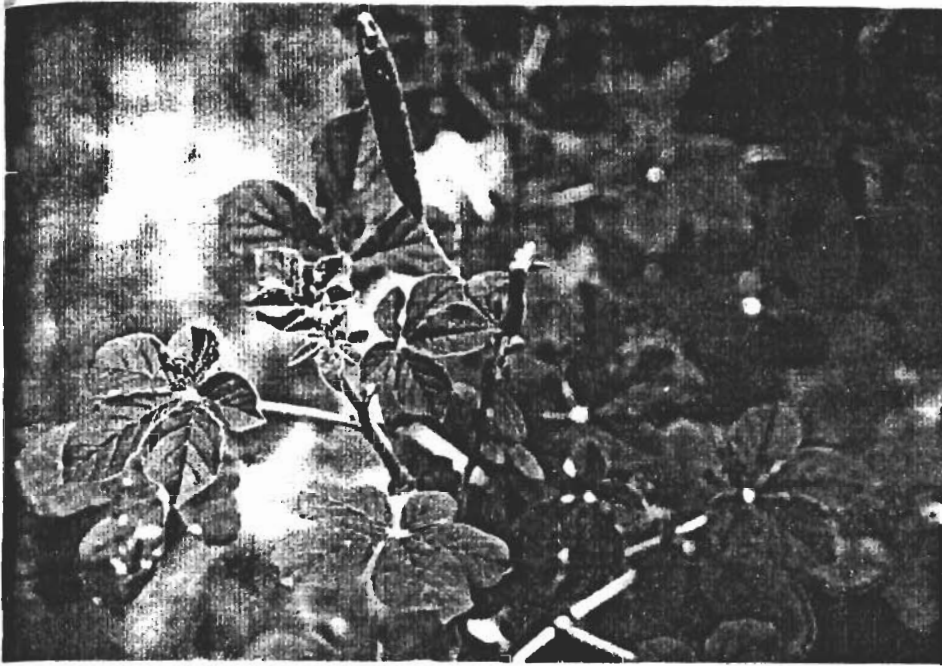
ใช้ประโยชน์ เป็นอาหาร ยอดอ่อน

เป็นอาหารประเภท ไร่ดอง

ชาติ จีคอมชมเล็กน้อย



ส่วนที่ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน
สถานที่เพาะปลูก เกือบทุกสภาพพื้นที่ จะเจริญ
เติบโตได้ดีในที่ชายคลอง
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เทียนบ้าน

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อวิทยาศาสตร์

ชื่อวงศ์

1. ชื่อวิทยาศาสตร์

2. ชื่อวิทยาศาสตร์

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เลื้อยเลื้อย สูงประมาณ 1 เมตร ลำต้นสีน้ำตาลสาก

ลักษณะใบ ใบประกอบคล้ายใบย่อยเป็นแฉก 2-5 แฉก ขอบใบเรียบปลายใบมน

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อยาว สีขาว ออกจากปลายยอด

ลักษณะผล มีลักษณะ เป็นฝักคล้ายถั่วเขียว แต่เล็ก ยาวประมาณ 4-5 เซนติเมตร มีเมล็ดเล็ก ๆ จำนวนมาก

พื้นที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอกอ่อน หรือ ฝักอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก



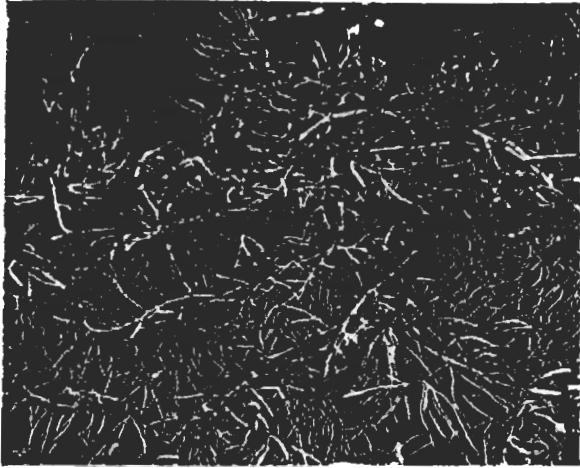
รสชาติ สด ๆ ให้ความชุ่มชื้น แต่เมื่อดองแล้วรสขมจะหมดไปรสเปรี้ยวมาแทนที่

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก เกือบทุกสภาพพื้นที่ แต่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีการเผาไหม้ใหม่ ๆ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ่อยดอย

ชื่อท้องถิ่น หญ่อยดอย . ฝู่ฝู่โยด

ชื่อวิทยาศาสตร์

Ceratopogon uncinatus

ลักษณะลำต้น เป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอสูงมาก

ลำต้นเป็นสีเขียวแตกออกสีเขียวต่าง

ลักษณะใบ ใบเป็นเส้นยาวคล้ายใบอมตหน้า

กว่าสี่นิ้วกล่อน

ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ลำต้นอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน หรือต้นอ่อน

ใช้เป็นเหาะสดหรือต้มจิ้มน้ำพริกหรือใส่ในแกง

รสชาติ ฉืดเจือขมนิด ๆ

ส่วนที่ขายยพันธุ์ ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ป่าพรุที่จังหวัดชัยภูมิ

ลำคลองหรือริมทะเล

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หัวแอกหัวาถ

ชื่อท้องถิ่น หัวแอกหัวาถ , หัวก้านปลา

ชื่อวงศ์ GLEANDRACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Nephrolepis biserrata Schott

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลเดียวกับผักกูด แต่สูงกว่าผักกูด สูงประมาณ 3-4 ฟุต

ลักษณะใบ เป็นใบเลี้ยงคู่ ใบจะโตกว่าผักกูดแต่สั้นกว่า ชอบเรียบและจะมีแป้งสีขาวเคลือบอยู่ตามกิ่งก้านและใบ ที่ยอดอ่อนมีขนนิด ๆ และยอดอ่อนมีานงอแบบก้นหอย

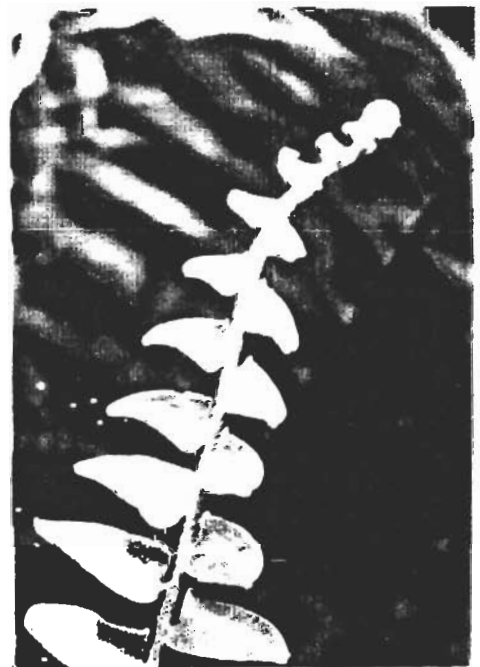
ลักษณะดอก -

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง ผัด ลวกจิ้ม

น้ำพริก



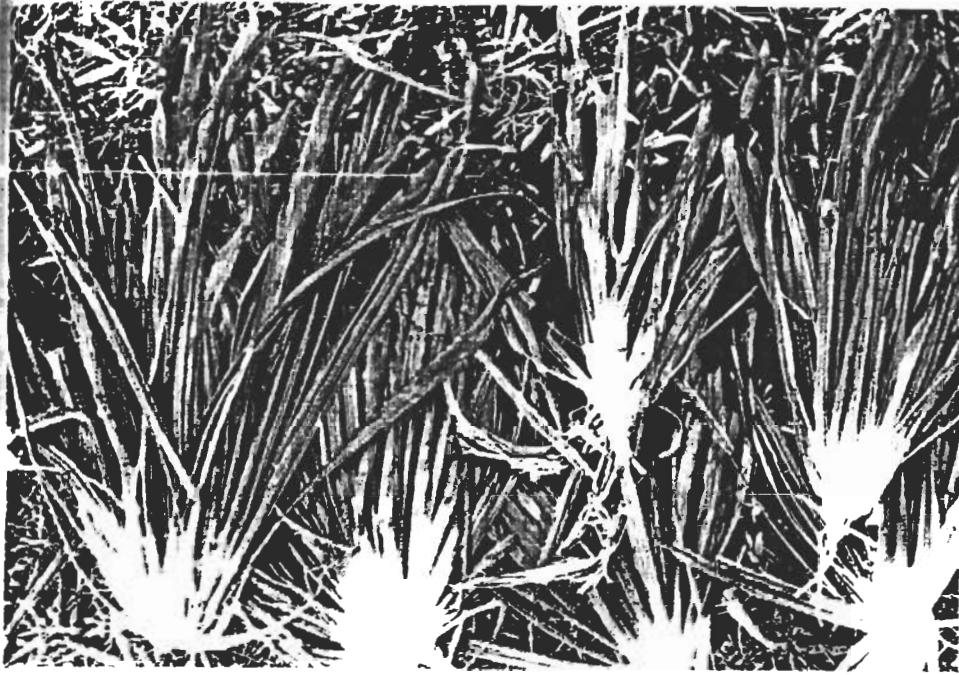
รสชาติ จืด

ส่วนที่เข้าขยายพันธุ์ ต้นอ่อน หน่อ

สถานที่เพาะปลูก ป่าพรุหรือชายคลอง

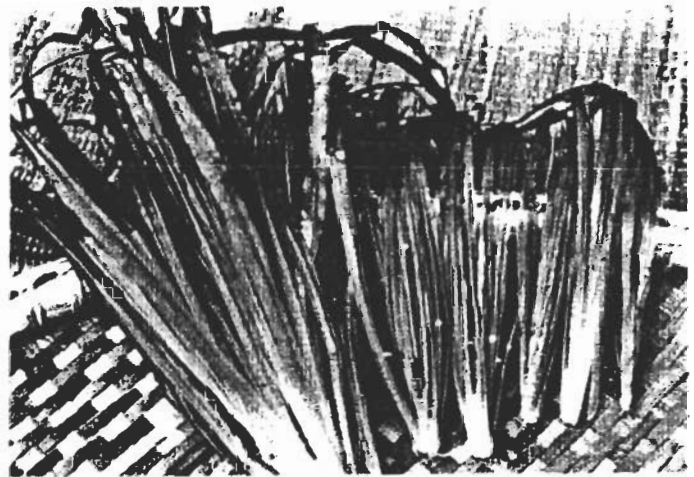
ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



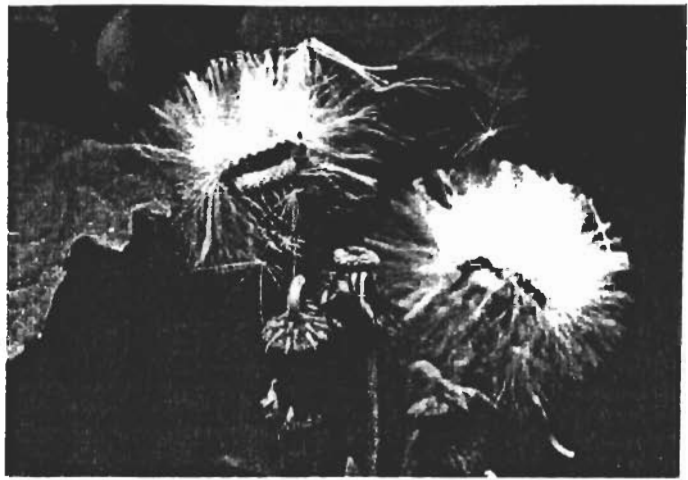
ขมิ้นน้ำเต้าฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia zerumbet* (L.) Schum.
 ชื่อวงศ์ Zingiberaceae
 ชื่อวงศ์ สมุนไพร รสขม รสเผ็ด รสขื่น
 ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia zerumbet* (L.) Schum.
 ลักษณะลำต้น ลำต้นเป็นกอ เป็นพืชตระกูลขมิ้น
 ลักษณะใบ ใบบางยาว เจริญเหมือนขมิ้นเทศ ใบสีเขียว
 สีน้ำตาลอมเขียว ชาวบ้านบอกว่าเป็นชนิดจริง เนื้อ
 ใบจะ เกรียม หากอยู่ในน้ำขุ่นใบที่อยู่เหนือน้ำจะ
 ลอยแผ่ตามน้ำ



ลักษณะดอก ดอกสีครามอยู่ระหว่างก้านใบออก
 เป็นช่อคล้ายดอกผักคต
 ลักษณะผล ออกเป็นช่อ ๆ ละ 6-7 เม็ด ขนาด
 เล็กกว่าเมล็ดพริกไทยอ่อน
 ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใช้ทั้งกอ (ทั้งลำต้น)
 ใช้เป็นอาหารประเภท ลากจิ้มน้ำพริก หรือ
 กินสด แกงส้ม แกงกะทิ

รสชาติ ขื่น
 ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ใช้ต้นอ่อนขยายพันธุ์
 สถานที่เพาะปลูก ในทุ่งนาที่มีน้ำขัง
 ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน
 ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ้าดอกฟ้า

ชื่อท้องถิ่น หญ้าดอกฟ้า เบ็กกาดแว้งลิว

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Crassocephalum crepidioides*

(Benth) S.Moore

2. *Erechtites valerianaefolia*

(Wolf.) DC.

ลักษณะลำต้น เป็นพืชรากสั้น สูงประมาณ 3-5 ฟุต

ลำต้นเป็นเหลี่ยม สีเขียวอ่อน

ลักษณะใบ ใบกว้าง ประมาณ 3-4 นิ้ว ขอบใบ

เป็นหยัก ผิวใบมีขน หลังใบขรุขระ

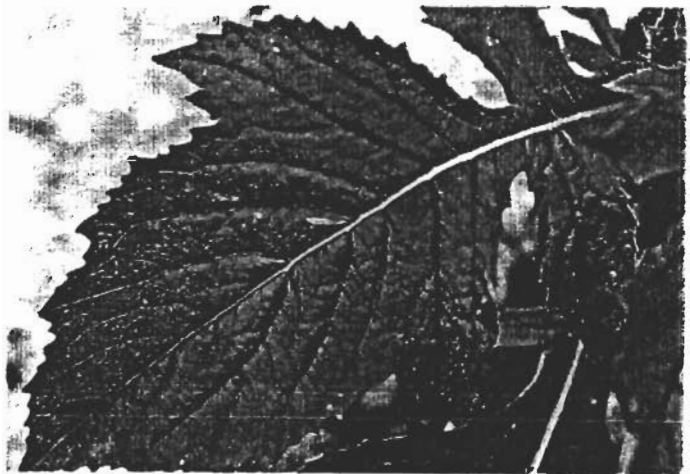
ลักษณะดอก ดอกอ่อนมีสีแดงเรื่อ ๆ ดอกเมื่อบาน

เหมือนบุษบู่ เกสรสีแดงอ่อนและเมื่อดอกแก่จะ

ปลิวตามลม เมื่อบดคดตรงไหนก็จะเจริญเติบโต

ขยายพันธุ์ด้วยใบ

ลักษณะผล ไม่มี



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบ ผลสด

ดอกอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ใบ ดอกอ่อน

กินสด ผัด ลวกจิ้มทำซีกหรือแกงส้ม (ลำต้นอ่อน)

หรือใช้ยอด ใบ ดอก (เหมือนผักกาด)

รสชาติ รสเย็น กลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ดอกแก่ และต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ชอบที่ป่าโปร่ง มีแสงแดด

เพียงพอ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หญ้าปล้องแดง

ชื่ออื่น : หญ้าปล้องแดง

วงศ์ GRAMINEAE (POACEAE)

วิทยาศาสตร์ cf. Echinochloa sp.

เขตอาศัย : เป็นพืชตระกูลหญ้าคล้ายกับหญ้า

ปล้อง เป็นปล้อง ความยาวของปล้องประมาณ

หนึ่ง ถึง 1.5 ปล้อง

เขตอาศัย : ทั่วประเทศ มีชนเล็กน้อยที่ชอบใบ

หญ้าจะอยู่ใต้ซ้อและออกใบสลับกัน

เขตดอก : ดอกมีลักษณะเหมือนรวงข้าว เป็น

ยี่สิบสี่เหลี่ยมอ่อน เมื่อดอกแก่จะกลายเป็น

สี่เหลี่ยมประมาณ 1 เซนติเมตร สีเขียวแกมแดง

เขตผล -

ใบที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ต้นอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงส้ม แกงเทโพ

พืชมักขึ้นที่นา (กินสดหรือลวก)

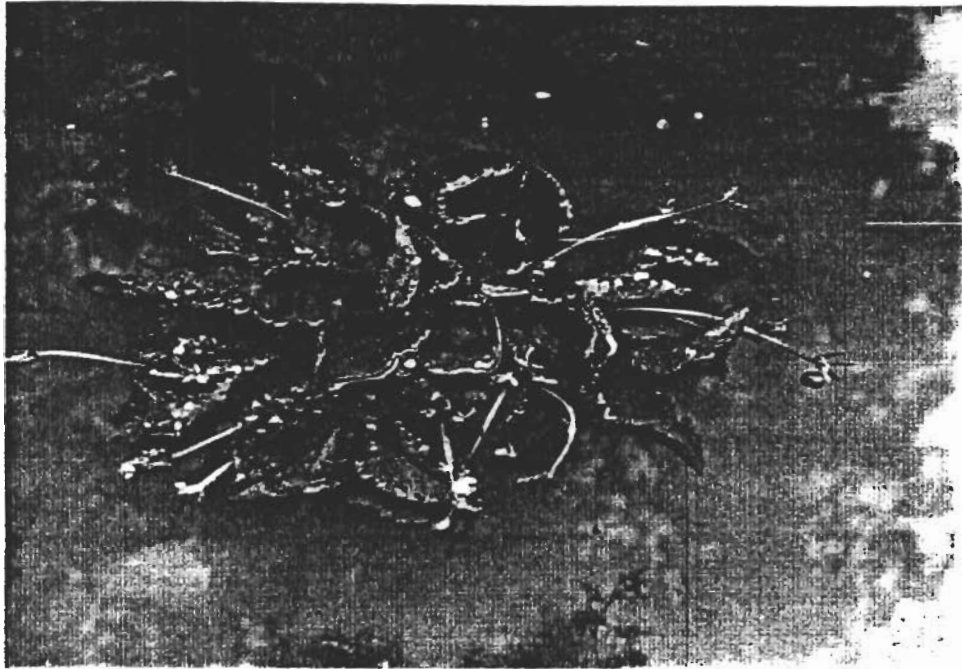
ชาติ : จีน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ : เมล็ด หน่อ ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก : ดินเหนียว น้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต : ต้นฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ : ไม่มี



หว่า

ชื่อท้องถิ่น หว่า หว่า สี่ตะ
ชื่อวงศ์ HUTERIASPICEAE
ชื่อวิทยาศาสตร์

Ottelia alismoides (Linn.) Pers.

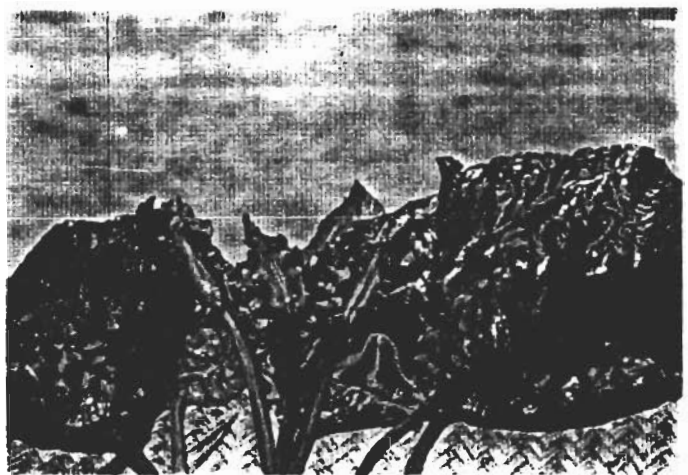
ลักษณะลำต้น ลักษณะ เป็นกอเหมือนผักกาด ลอย
อยู่ได้ทั้งน้ำจืดและน้ำกร่อยที่น้ำท่วมขัง

ลักษณะใบ ใบกว้างใหญ่สีเขียวคล้ายใบผักกาด
ก้านใบ ใบสามเหลี่ยมจะงุ้มเข้าห่อที่ยังลดย
จะกรอบเกรียวมีเส้นน้ำตาลแดง

ลักษณะดอก ออกออกเป็นกระจุก มีก้านดอก
ชูช่อเหนือน้ำ ก้านดอกและดอกสีเดียวกับใบเกสร
สีขาว

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ทั้งกอ (ลำต้น ใบ ดอก)
ใช้เป็นอาหารประเภท กินเป็นผักสด จิ้มน้ำพริก
แกงส้ม แกงกะทิ ผัด หรือลวกเป็นผักจิ้ม



รสชาติ จืด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก อยู่ในน้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หนามพันกัน

ชื่อท้องถิ่น หนามพันกัน , หนามร้อยมือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นพุ่มทรงพุ่ม สูงประมาณ 4 - 5 เมตร ตามลำต้นและกิ่งก้านจะมีหนามแหลม ยาว ประมาณ 3-4 นิ้ว ออกระหว่างข้อใบ หนามแข็งแหลม

ลักษณะใบ ใบสีเขียวอ่อนเป็นขน หน้าใบและหลังใบ มีขน ชอบเรียบ ใบกว้างประมาณ 4

เซนติเมตร ยาว 7-8 เซนติเมตร ปลายใบแหลม

ลักษณะดอก ดอกสีขาวเป็นกระจุก ออกตามข้อใบ

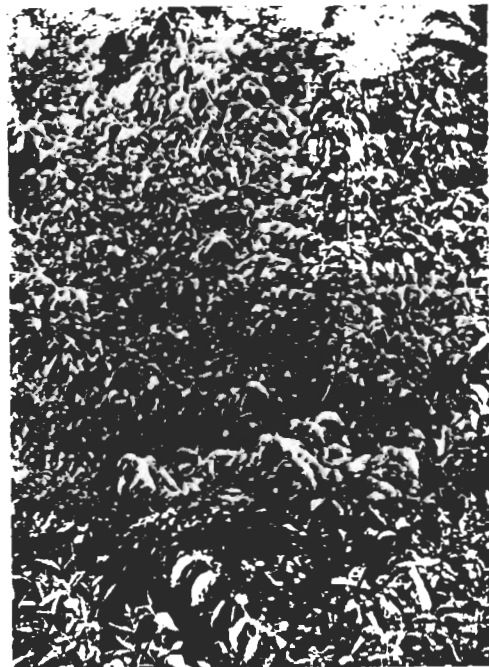
ลักษณะผล ผลเป็นกระจุกโตกว่าเมล็ดพริกไทย

ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร ผลแก่สีเขียวผลสุกสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท กินสด เป็นผักเหนาะ

แกงกะทิ



รสชาติ ผาดมัน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผลสุก เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ต้นฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



11 14 5 188

ชื่อท้องถิ่น มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica Subangulata*

ลักษณะลำต้น ไม้พุ่มเลื้อยเถาวัลย์ กิ่งเขียวดำมีขน

ลักษณะใบ ใบเป็นแผง 3 แฉก สีเขียวอ่อน ขอบใบ

เป็นหยัก ปลายใบแหลมค้ำใบขรุขระคล้ายใบมะระขึ้น

ลักษณะดอก ดอกเหลืองขนาดเล็ก ประมาณ 1.5

เซนติเมตร คล้ายดอกบาบแต่เล็กกว่าออกจากซอกใบ

ลักษณะผล ผลทรงกลมเป็นเหลี่ยม 4-5 เหลี่ยม มี

หนามเล็กน้อยที่ผิวผล

ส่วนที่รับประทาน ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง แกงกะทิ จิ้ม

น้ำพริก

รสชาติ ขม อมหวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หัว

สถานที่เพาะปลูก ที่ขึ้น

ฤดูกาลที่เห็นผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เอื้องช้าง

ชื่อท้องถิ่น เอื้อง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Conarus speciosus* Smeeth

ลักษณะลำต้น เป็นพืชล้มลุก ลำต้นเป็นเขาสอง ชั้น
กิ่งสาขาอยู่เป็นระยะ 2-3 เมตร กิ่งสาขาตั้งขึ้น
หรือระหือ

ลักษณะใบ ใบรีหรือยาวคล้ายแฉลบใบหนาสีเขียว
เส้นใบมองเห็นชัด ใบแก่เวลาตัดมีกลิ่นอ่อน

ลักษณะดอก สีแดง เป็นช่อมีดอกประมาณ
10-30 ดอก ดอกคล้ายกระหือ ออกที่ปลายยอด

ลักษณะผล ไม่มีผล

งานที่ใช้เป็นอาหาร หน่อ

ใช้เป็นอาหารประเภท หน่อแกงส้ม แกงกะทิ
จากจิมน้ำพริก

รสชาติ หวาน เจริญผาด

งานที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดจากดอกที่แก่เต็มที่
หรือต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ป่าพรุ ในที่มีน้ำท่วมขัง ที่
ดินและ



ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ผักชีฝรั่งอาหาร



ชี่ เหล็กหวาน

ท้องถิ่น ชี่ เหล็กหวาน , พืช สีส้ม

วงศ์ CASIACEAE

วิทยาศาสตร์

1. Cassia siamea Britt. (Lamour.)

2. Cassia siameensis DC.

ชะลาคัน ไม้ต้นผลัดใบสูงประมาณ 1.5 เมตร
กิ่งก้านสาขา

ชะใบ ใบกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาว
ประมาณ 3-4 เซนติเมตร โคนใบมนปลายใบแหลม

ชะดอก สีเหลือง เหมือนดอกชี่เหล็กบ้าน ออก
หว่างก้านใบ

ชะผล เป็นฝักกลม ยาวประมาณ 10
เซนติเมตร มีเมล็ด 2 แถวในแตละฝักนับได้
พันเป็นร้อยเมล็ด ทำเมล็ดงาสีเหลืองนวล เมื่อ
ใส่เขี้ยว สุกเต็มทีสีน้ำตาลแก่

ทำชี่เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอก

เป็นอาหารประเภท แกงเลียง แกงเผ็ด หรือผัด
ผัด หวานนมมัน (คอนเสดเหม็นเขี้ยว แต่พอตั้ง
แล้วไม่มีกลิ่น)



ส่วนที่ำชี่ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน
สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่
ฤดูกาลที่ำเห็นผลผลิต ฤดูแล้ง
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



เขลียง

ชื่อท้องถิ่น - เขลียง - เขลียง - เขลียง

ชื่อวงศ์ - GNETACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Gnetum* sp.

Var. *Tenerum* Marign.

ลักษณะลำต้น - เป็นไม้ทรงกลมขนาดเล็ก กิ่งเป็น
เป็นข้อ ๆ สูงประมาณ 3-4 เมตร แต่ส่วนหนึ่ง
สูงประมาณ 3 เมตร

ลักษณะใบ - ใบจะออกมาจากปลายยอดและกิ่งใบ
รีปลายแหลม ออกมาเป็นคู่ ๆ ใบยาว 10 - 20
เซนติเมตร

ลักษณะดอก - ดอกออกเป็นช่อขนาดเล็ก ออกมา
ตามข้อกิ่งแต่ละข้อดอกยาวประมาณ 3 - 4

เซนติเมตร คล้ายดอกพริกไทยมีปุ่มที่โคนดอก

เวลาบานกลีบดอกสีขาว เกสรสีขาวเป็นพวย

ลักษณะผล - ผลมีลักษณะกลมรี คล้ายรูปไข่

หัวแหลมท้ายมน ผลอ่อนและผลแก่สีเขียว เมื่อสุก

เหลือง เข้ม ข้อหนึ่งจะมีผลประมาณ 10-15 ผล

ส่วนที่นำใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน



ใช้เป็นอาหารประเภท ต้มกะทิ แกงกะทิ แกงส้ม
แกงพริก ท้าหอหมก แกงจืดหมูสับ ผัดเผ็ด ลวกจิ้ม
น้ำพริก กินสดเป็นผักเหนาะ

รสชาติ หวาน อมขม มีพาดเล็กน้อย

ส่วนที่นำขยายพันธุ์ - ต้นอ่อนตัดราก ปักชำ ตอนกิ่ง
หรือ เพาะ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก - ดินร่วนซุย และมีปุ๋ยอินทรีย์ตาม
ธรรมชาติสมบูรณ์ปริมาณน้ำเพียงพอ และมีร่มเงา
ได้เป็นอย่างดี

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต -

ส่วนที่เป็นพิษ - มีอเบียงน้ำเกือบมาก ๆ ท้าให้แสบมือ
แต่มีอแห้งเกือบมาก ๆ ก็ไม่แสบมือ



● **เจตมูลเพลิง**

ชื่อท้องถิ่น เจตมูลเพลิง

ชื่อวงศ์ PLUMBAGINACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Plumbago indica Linn.

2. Plumbago Rosea.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้ออ่อนเลื้อยพาดพัน
ไม้อื่น หรือแผ่ไปตามพื้นดิน

ลักษณะใบ เป็นที่ราบเลี้ยงคู่ออกจากข้อลำต้น ใบ
กลมมนหรือปลายแหลม สีเขียวเข้ม ก้านใบสีแดงเรื่อ ๆ
ผิวใบเรียบมันทั้งหน้าและหลัง ขอบใบเป็นหยักถี่ ๆ
ลักษณะดอก คล้ายดอกเข็ม สีแดงเข้ม ดอกที่ปลาย
ยอด

ลักษณะผล ไม้มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงคั่ว แกงเผ็ด เป็นผัก
ข้าวยา



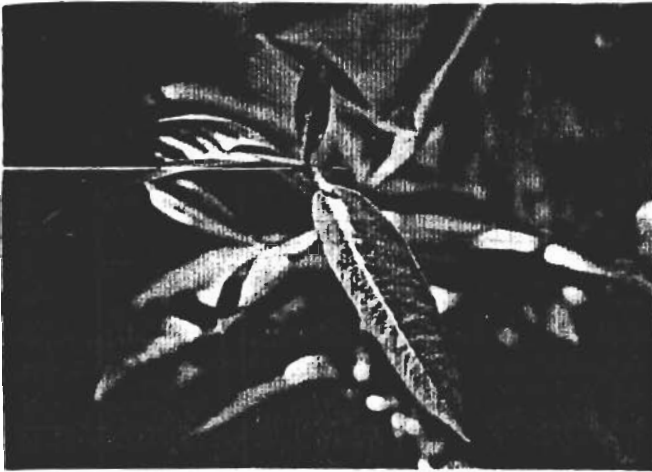
รสชาติ รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ลำต้นหรือราก

สถานที่เพาะปลูก ที่ดินปนลูง ไม้ชอบที่ชื้นแฉะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต มิถุนายน , กรกฎาคม

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



ชะมวงทราย

ชื่อท้องถิ่น ชะมวง จันทบุรี

ชื่อวงศ์ GUTTIFERAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia cowa*, Roxb.

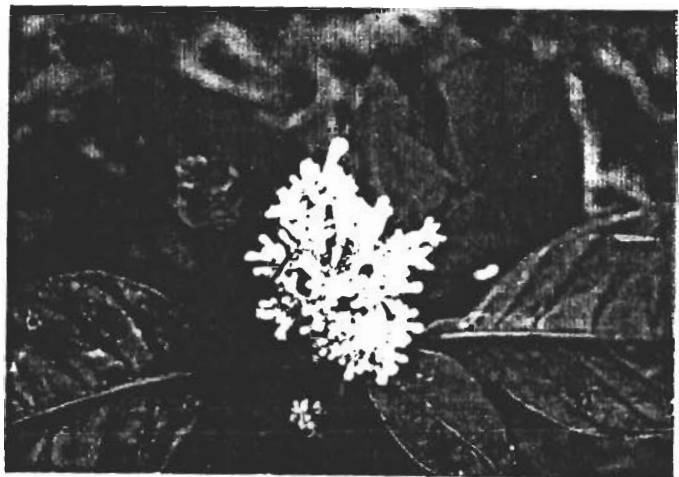
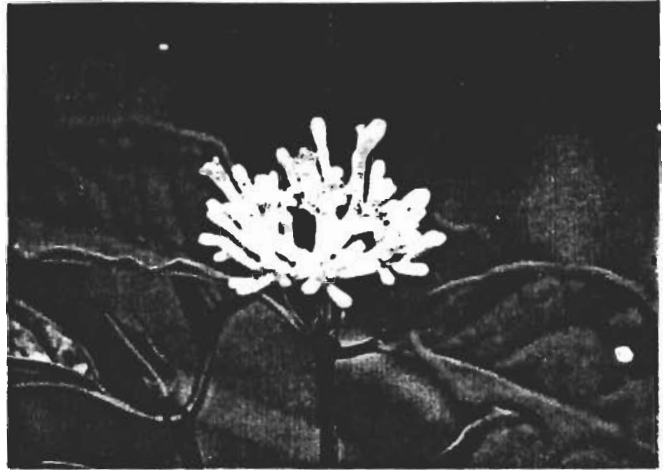
ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ตัดโคกก็มีสูงถึง 20 เมตร ลำต้นเกิดขนาดรอบวัด (วัดเดิมที่ 3-4 ซม.รอบ)

ลักษณะใบ ใบเรียวยาวประมาณ 4-5 นิ้ว ใบหนากรอบเกรียม สีเขียวเข้มเป็นมัน ขอบใบเรียบ ยอดอ่อนสีแดงอมเหลืองมีกลิ่นหอมเปรี้ยว

ลักษณะดอก ดอกมีขนาดเล็ก ออกตามปลายกิ่งเป็นดอกเดี่ยวขนาด 1 เซนติเมตร กลีบดอกแข็ง สีเหลืองนวล กลิ่นหอม

ลักษณะผล ผลคล้ายผลสมอไทย สีส้ม มีรสเปรี้ยว ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง
ใน 1 ผล มี 3 เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ผล ทั้งอ่อนแก่
ใช้เป็นอาหารประเภท ยาฆ่าสัตว์กับเนื้อ
แดง เลียง เก่งส้ม เถาพเทศ เช่น ต้มใบลาแห้ง
เครื่องยา กระตุกวัวหรือหมู แกงกะทิ ผลสุกใช้
ตากแห้ง เก็บไว้ใส่ในแกงส้มให้รสเปรี้ยวจัด
รสชาติ ใบเปรี้ยว อมฝาดนิด ๆ ผลให้รสเปรี้ยว
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดขยายหรือแยกต้นอ่อน
รอบต้นเก่าใบปลูก
สถานที่เพาะปลูก ชอบป่าที่มีความชื้น ดาเนิน
เขาจะพบตามป่าชื้น
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทั่วทุกฤดู ส่วนผลออก
ในช่วงต้นฤดูฝน
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ดอกปลายข้าวสาร

ชื่อท้องถิ่น ดอกปลายข้าวสาร, ดอกปลายสาร,
เข็มปลายสาร, เข็มข้าวสาร (ชนิดแดงและขาว)

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Ixora* sp.
2. *Chasalia curviflora* Thw.

ลักษณะลำต้น ลำต้นสูงประมาณ 2 เมตร แผ่กิ่งก้านเป็นทรงพุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะใบ ใบบ่อมีรูปปลายแหลม เส้นใบเป็นร่องมองเห็นได้ชัด ขนาด ประมาณ 2 x 4.5 นิ้ว

ลักษณะดอก เป็นช่อคล้ายปะการัง คล้ายดอกเข็ม แต่ดอกปลายข้าวสารจะสั้นและมนกว่า ดอกจะมี 2 ชนิด คือ ชนิดสีขาวอมชมพูเรื่อ ๆ ฐานรองดอกจะมีสีเข้มกว่าดอก คือ สีม่วงเรื่อ ๆ

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว มีลักษณะเหมือนผลดอกเข็ม ผลเมื่อสุกจะมีสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน ไข่ แกงเลียง แกงส้ม

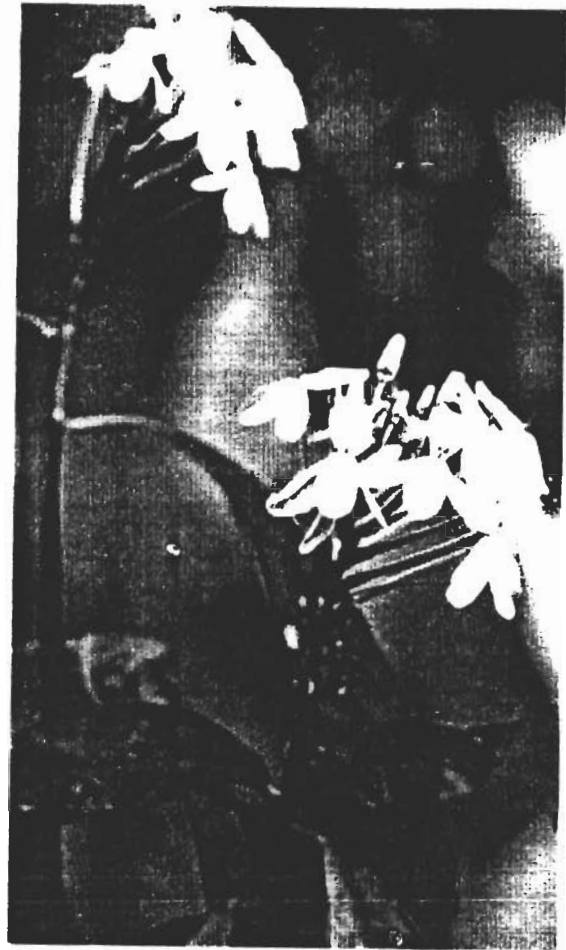
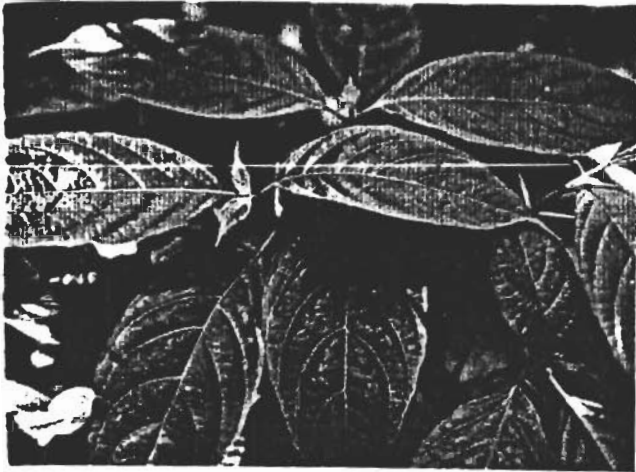
รสชาติ หวานอมขมมัน ๆ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผลสุก และต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ทุกพื้นที่ที่อุ้มน้ำได้ดี แต่ไม่ชอบน้ำขัง ชอบขึ้นแซมในป่าลุ่มยาง หรือขึ้นแซมตามร่องสวน

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูมรสุม

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ดอกยายกั้ง

ชื่อท้องถิ่น ดอกยายกั้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์

Pseuderan theanum teyámanni Ridi.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้พุ่ม ขนาดเล็ก สูงประมาณ 1-2 เมตร

ลักษณะใบ ใบกลมคล้ายแฉลม ใบบาง เรียงกัน เว้าใบเป็นหยักเล็กน้อย

ลักษณะดอก ดอกมีสีครามคล้ายดอกเข็ม ออกเป็นช่อ

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีดำ ออกเป็นช่อคล้ายผลแผลม ผลแบนคล้ายผลแฝด ช้างในมีเมล็ด 2 เมล็ด

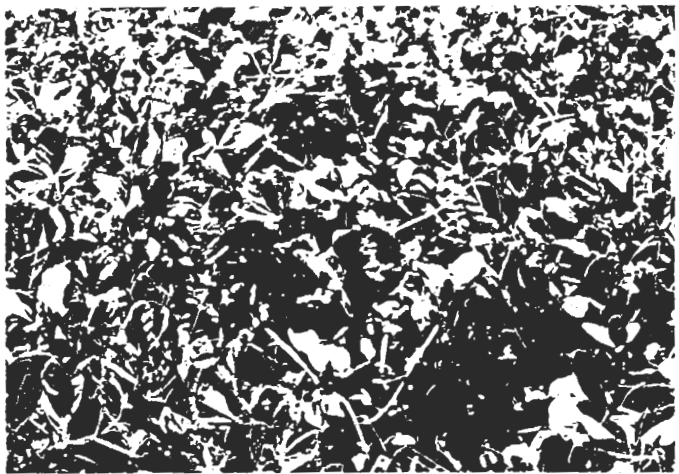
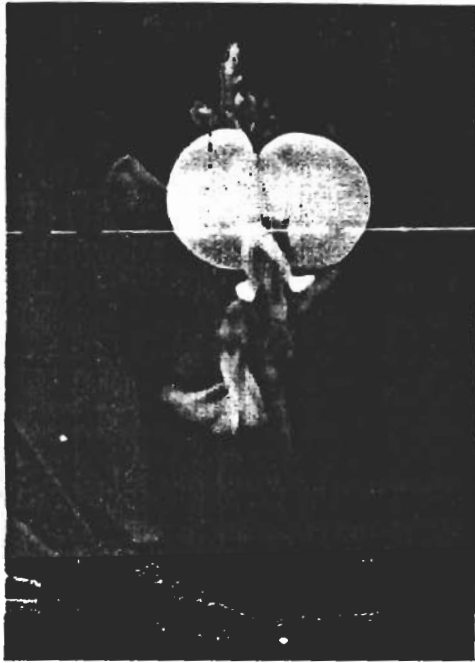
งานที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ดอก ผลอ่อน ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ดอก และผลอ่อน ช้างแกงเลี้ยง

รสชาติ จัด รสขม รสฝาดเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ กอตัดราก และ เมล็ด สถานที่เพาะปลูก ขึ้นได้ทุกสภาพพื้นที่ ที่มีดินอุดมสมบูรณ์พอเหมาะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ถั่วเลน

ชื่อท้องถิ่น ถั่วเลน

ชื่อวงศ์ Fabaceae

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น ใบดกและกุ่มกัว เป็นไม้ที่เลื้อยคลาน เลื้อยพันต้นไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบยาวประมาณ 4-5 นิ้ว ยาวประมาณ 4-5 นิ้ว ใบเป็นชนิด ขอบใบเรียบ
ลักษณะดอก คล้ายดอกผักบุ้ง สีม่วงอ่อน ออกระหว่างก้านใบ ตลอดแนวเถา

ลักษณะผล เป็นฝักคล้ายถั่วเขียว ยาวประมาณ 2-4 นิ้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ดอก เมล็ดสุก ฝักอ่อน ฝักแก่
ใช้เป็นอาหารประเภท ดอกและฝักอ่อนใช้ผัดแกงจืด เมล็ดสุกใช้ต้มน้ำตาลทรายแดงหวาน
รสชาติ มัน หวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ฝักอ่อน
สถานที่เพาะปลูก ชายทะเล หรือที่น้ำจืด
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอด
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

4/2/71



เกาต์คัน

พื้องถิ่น เกาต์คัน

ชื่อวิทยาศาสตร์

วิทยาลัยศาสตร์

Cissus repens Lamk.

Cayratia trifolia (Linn.) Domin

Parthenocissus quinquefolia

ชะล้าคัน เป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อนเป็นข้อ ๆ

ใบเลื้อยหันไว้ขึ้น ก้านใบ 1 ก้าน มี 3 ใบ

ระห่างก้านใบมีขนาดเพื่อเกี่ยาพันไม้อื่น

ชะใบ ใบสีเขียวเข้ม เป็นมันเรียบ

อบเกรียม ชอบใบหยัก ขนาด 4 x 5 นิ้ว

ชะดอก ดอกเป็นช่อสีขาว ออกจากข้อย้าน

ชะผล ผลกลมสีเขียว ผิวมันเรียบ ขนาด

ลูกมะ เชื้อทางสีเขียวแก่พอสุกสีดำ

แต่ใช้เป็นอาหาร ผลอ่อน ยอดอ่อน ผลสุก

เป็นอาหารประเภท ผลอ่อนใช้ค้ำน้ำพริกและ

ในแกง จะนิรสบะริ้ว ยอดอ่อนใช้แกงเลียง

ผลสุกกินเล่น (เบริ้วอมหาน)



กลศาสตร์

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์

สถานที่เพาะปลูก

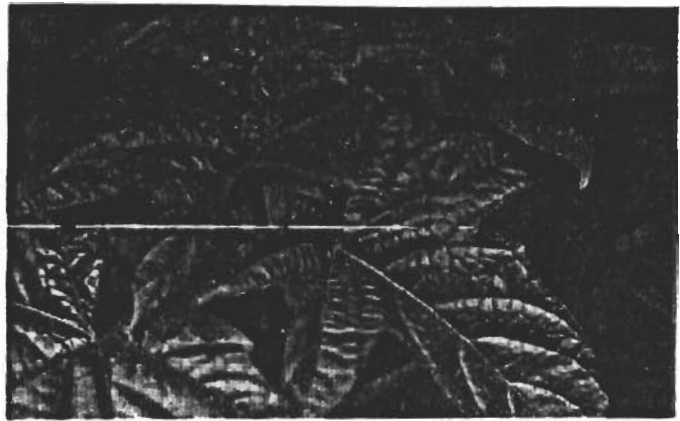
ป่าชายเลน

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต

- ยอดอ่อนตลอดปี

- ผล ออกในช่วงต้นฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



นมสวรรค์

ชื่อท้องถิ่น นมสวรรค์ นมกลีบ

ชื่อวงศ์ VERBERNACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Clerodendrum paniculatum Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรง เป็นเหลี่ยมสี่เหลี่ยม เป็นข้อ ๆ ใบมีก้าน แต่มีก้านใบแตกออกจากลำต้นโดยตรง

ลักษณะใบ สีเขียวแกมเทา ผิวใบระคายเล็กน้อย ขอบใบเป็นแฉก 5 แฉก ปลายแฉกแหลม

ลักษณะดอก ดอกออกตรงยอด มี 2 ชนิด คือ สีขาว กับ สีแดง

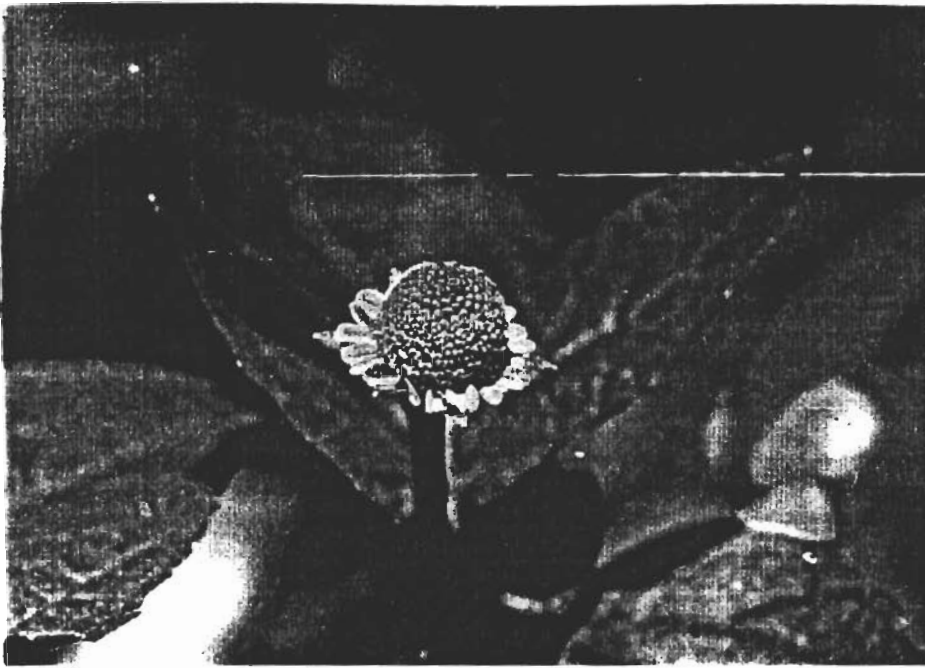
- ชนิดสีขาวดอกตูม จะมีสีเขียวอ่อน พอบานจะเป็นสีขาว เมื่อดอกถูกจะร่วงกลายเป็นผลสีเขียว
- ชนิดสีแดงดอกตูม จะมีสีแดงอมฟ้า พอบานจะมีสีแดงเรื่อๆ แต่ละช่อดอกจะมีลักษณะรูปทรงใบโพธิ์ หนึ่งช่อจะออกดอก 1 ช่อ ดอกจะออกเป็นกระจุก



ลักษณะผล เมื่อดอกร่วงจะกลายเป็นผลสีเขียว มีกลีบผลสีแดงหรือสีขาวตามชนิดสีของดอกแต่มี 3 กลีบและมีเมล็ดข้างใน 6 เมล็ด ประกอบด้วยเป็นคู่

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบเพลลาด ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ใบเพลลาด จะมีกลิ่นเหม็นเขียวเล็กน้อย พอปรุงเป็นอาหารกลิ่นเหม็นเขียวจะหายไป โดยต้มย่อยใส่แฉกกระทิรสชาติ หวานร้อน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน เมล็ด
สถานที่เพาะปลูก ที่ราบ
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักคราดหัวแหวน

ท้องถิ่น : ทั่วภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
วงศ์ : COMPOSITAE

วิทยาศาสตร์

Spilanthes Aemella (Linn.) Murr.

และลำต้น เป็นพืชตระกูลเห็บ สูงประมาณ 1 เมตร ลำต้นค่อนข้างกลมเอวมน้ำ มีสีม่วงแดง ยอดเลื้อยไปตามพื้นดิน

และใบ ใบเลี้ยงคู่เรียงสลับกัน รูปใบคล้าย elli รูปสามเหลี่ยม กว้าง 4 - 3 นิ้ว ยาว 3-6 นิ้ว ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย

และดอก ดอกที่ออกเป็นรูปกรวยคว่ำ สีเหลืองส้ม ดอกแก่จะมีเมล็ดอยู่ในคล้าย เมล็ดเล็ก ๆ

และผล ไม่มี

ถ้าใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ดอก



ใช้เป็นอาหารประเภท ใบอ่อนเป็นผักเหนาะ แกง หั่นผอยใส่ข้าวต้ม ดอกใส่ในเครื่องแกงคั่ว ให้มีกลิ่นหอม

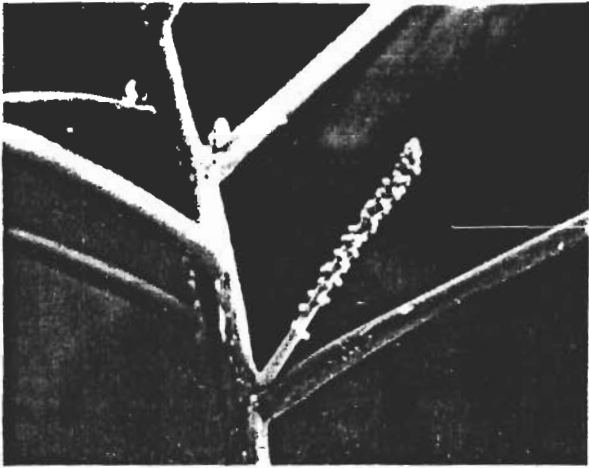
รสชาติ รสเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ดอกสุกมีเมล็ด ต้นอ่อนติดราก

สถานที่เพาะปลูก ได้เกือบทุกพื้นที่ ที่มีดินอุดมสมบูรณ์

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักหวานช้าง

ชื่อท้องถิ่น ผักหวานช้าง

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Macropygium longifolium* (Bl.) Endl.
ex Hochst.

2. *Phyllanthus gomphocarpus* Hook.f.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้พุ่มยืนต้น ลำต้นอ่อนสีเขียว
แก่สีเขียว

ลักษณะใบ ใบกว้างใหญ่สีเขียวอ่อนเท่าใบมะอึ๊ก
ปลายแหลม ขอบใบเป็นหยัก ผิวใบทั้งหน้าและหลัง
มีขนอ่อนนวลคายยอดมีใบอ่อนหลายใบและมีกาบหุ้ม
ยอดอ่อนไว้ ขอบใบเป็นหยัก

ลักษณะดอก มีก้านดอกออกจากโคนใบดอกเล็ก ๆ
สีขาวออกตามก้าน ดอกคล้ายเงาะ

ลักษณะผล ผลทรงกลมรี ผลติดอยู่ตามก้านดอก
คล้ายข่อยหรือโกโก้ ขนาดผล เส้นผ่าศูนย์กลาง
ประมาณ 1x1.5 เซนติเมตร

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง ผัด



รสชาติ รสหวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ลำต้นตัดราก หรือกิ่งที่แก่

สถานที่เพาะปลูก ทุกพื้นที่ ชอบดินชื้น

ฤดูกาลที่ให้น้ำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ฝิ่นน้ำชาย

กิ่งก้าน ฝิ่นน้ำชาย

วิทยาศาสตร์

Elaeocarpus lacunosus Wail

ขณะลาต้น ฝิ่นน้ำชายโตแข็งแรง ลาต้นเป็นเหลี่ยม
และเป็นข้อ ๆ แตกกิ่งออกเป็นคู่พันกิ่ง งามื่อน
ขณะใบ ใบเลี้ยงคู่ ใบบาง เรียบมัน ปลายแหลม
ยาว ขอบใบเป็นหยักเล็ก ๆ ที่ปลายยอดมีหนวด
อ่อนเลื้อยใบเกี่ยพันน้ำมือน

ขณะดอก -

ขณะผล -

นที่ำใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดแกงเลียง ลากจิ้ม

ชาติ จืด เจือขมนิด ๆ

นที่ำใช้ขยายพันธุ์ ำใช้ดินอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบ ที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ำไม่มี



ย่านนาง

ชื่อท้องถิ่น ย่านนาง , ย่านยอ , ย่านยอ

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tiliacora triandra Diels

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาวัลเลื้อยคลานที่ยาวพันาไม้อื่น

มีหัวใต้ดิน

ลักษณะใบ เป็นที่ราบเลี้ยงเดี่ยวโลกกลมรีปลายแหลม

สีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองเล็กออกเป็นช่อ จากข้อ

เถาวัลแก่

ลักษณะผล ผลกลมออกเป็นช่อคล้ายลูกเม่าเข้าปลา

ผลอ่อนสีเขียว แต่ผลสุกสีเหลือง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ำช่ยอด/ใบเทศลาด/ผลอ่อน

(ำช่แก่เลี้ยง ส่วนผลสุกกินเล่น)

ำใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลี้ยง ผัด แกงกะทิ

รสชาติ เมื่อบรุง เป็นอาหารำให้รสหวานปะแล่ม

ธรรมชาติ



ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ เถาวัลแก่ที่คิดหัว หรือผลสุก

สถานที่เพาะปลูก -

ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ำให้ยอดทุกฤดูกาลและำให้ผล

และำให้ผลำในฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ำไม่มี



ส้มบุญ

ท้องถิ่น สิบสอง

วงศ์ TETRASTIGMACEAE

วิทยาศาสตร์

Tetragastris obovatum Gagnep.

ชะลัดัน เป็นไม้เถาเนื้ออ่อนมีแป้งสีขาว
ลือขอยู่ เถามีลักษณะเป็นปล้อง ๆ และมี
ตาไว้คั่นต้นไม้อื่น

ชะใบ มีลักษณะคล้ายใบพลู กว้างประมาณ
เซนติเมตร ยาว 7 เซนติเมตร ขอบใบเป็น
ก หน้าใบเขียวหลังใบขาว ใบกรอบเกรียม
ๆ

ชะดอก ดอกเป็นช่อสีชมพูมีกลีบเลี้ยงสีขาว
สรสีเหลืองช่อละ 4-5 ดอก

ชะผล เป็นพวงคล้ายผลมะเขือพวง แต่มี
ขนาดกว่าเมล็ดพริกไทย 1 พวง มีผลประมาณ
30 ผล



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง แกงเผ็ด
รสชาติ เบี้ยว

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หรือเถา

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง หรือที่ชื้นแฉะ
ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ส้มป่อย

ชื่อท้องถิ่น ส้มป่อย

วงศ์ LEGUMINOSAE

อภิปรัชศาสตร์

1. *Acacia ecominda* (Swild) DC.

2. *Acacia rugata* Merr.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็งคล้ายชะอมมี
กลิ่นตามลำต้นเลื้อยพันกิ่งไม้อื่น กิ่ง ก้าน ใบ
จะยออ่อนสีแดงเรื่อ

ลักษณะใบ มีลักษณะคล้ายใบมะขาม เรียงสลับ
บนใบ ยาว 7-20 เซนติเมตร มีใบย่อยเล็ก ๆ

ลักษณะดอก เป็นช่อ ออกจากโคนใบคล้ายดอก
มะกอกสีขาวนวล

ลักษณะผล เป็นฝัก สีน้ำตาลดำ ผิวขรุขระ
มักเป็นคลื่นคล้ายฝักกะทินแต่หนาและสั้นกว่ามี
เมล็ดในฝักในประมาณ 3-4 เมล็ด

หน้าที่ใช้เป็นอาหาร ยอด



ใช้เป็นอาหารประเภท ๑. ยอดแกลง เลียง แกลงส้ม
และฝักอ่อนแกลงส้มเช่นกัน

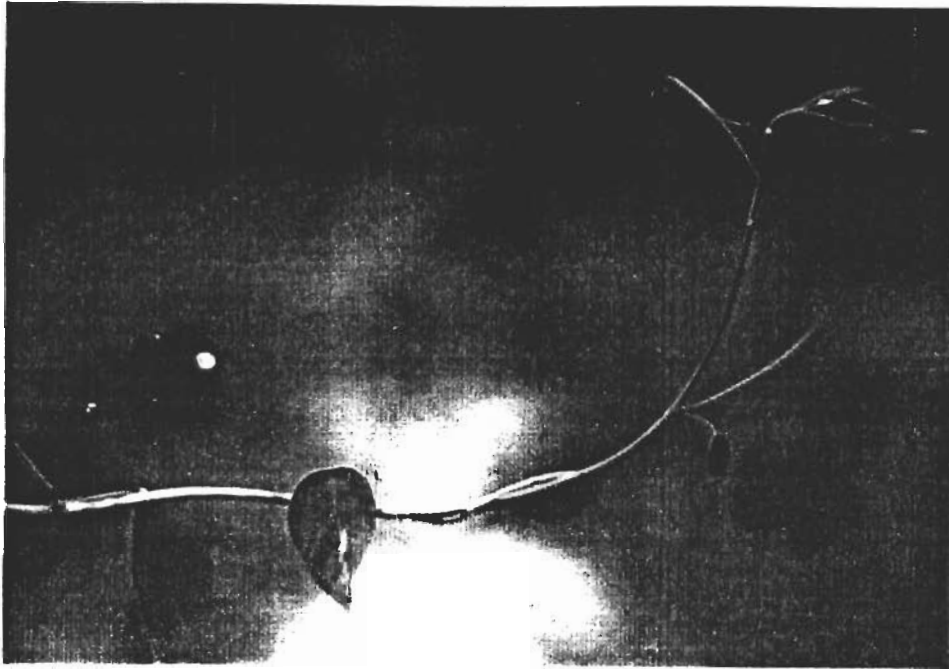
รสชาติ เบี้ยวอมฝาดนิดหน่อย

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือชำ
ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ตามโคกสูง จอมปลวก

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หิ้น

ชื่อท้องถิ่น หิ้น

ชื่อวงศ์ MYRSINACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Enema missionis* Warb.

ลักษณะลำต้น ไม้เถาวัล เนื้ออ่อน เป็นย่านพาดพัน
ไม้เถา บริเวณเดียวกับย่านนาง

ลักษณะใบ ใบมนรีปลายแหลม ลักษณะใบคล้าย
ใบพลูแต่บางกว่า ระหว่างโคนใบมีหนวด (มือ)
เพื่อเกี่ยวพันไม้อื่น

ลักษณะดอก ดอกขนาดเล็ก สีเหลืองอ่อนออก
เป็นช่อที่โคนใบ

ลักษณะผล สีเขียวอมแดง ยาวขนาด 2
เซ็นติเมตร ปลายขนาดประมาณ 3 เซ็นติเมตร
ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ดอกอ่อน ยอดอ่อน
ใช้เป็นอาหารประเภท ดอกอ่อน ยอดอ่อน ใช้
แกงเลียง



รสชาติ หอมเย็น

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผลสุก , หัว

สถานที่เพาะปลูก ชอบที่ราบสูง ป่าเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



หมากหมก

ชื่อท้องถิ่น หมากหมก , หมากงาม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Elephantopus scaber (L.) DC.

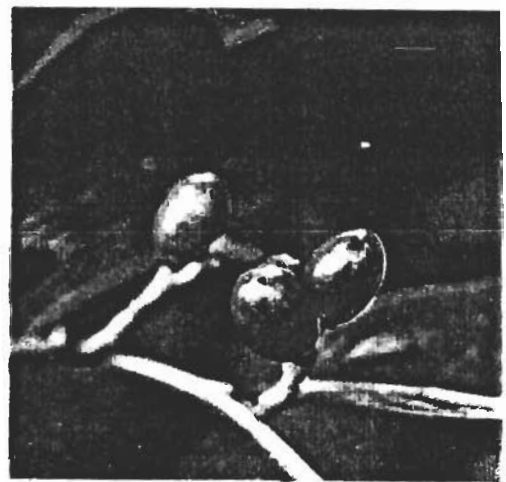
ลักษณะลำต้น เป็นพืชล้มลุก ทั่วลำต้น 1-5 ฟุต
ปกคลุมสีเขียว มีขนยาวปกคลุมทั่วลำต้นและกิ่งก้าน
คล้ายต้นตำบองช้าง

ลักษณะใบ มีทั้งแตกออกเป็นซี่ ๆ และ 3 ถึง 4
และ 2-6 ใบ ใบยาวรีปลายแหลม หน้าใบเป็นมัน
ลิ้น ขอบใบเป็นหยักเล็กน้อย ใบกรอบเคี้ยว

ลักษณะดอก ดอกเดี่ยวทั้งระหว่างข้อใบ ดอกออกเป็นช่อ ดอกอ่อนสีเขียว ดอกแก่สีเหลืองปลาย
ดอกสีแดง

ลักษณะผล จะเปลี่ยนจากดอกมาเป็นผล ลักษณะ
และขนาดของผลคล้ายลูกเขลิยง ช่อหนึ่งมี 3-5
ผล ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีแดง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน ผลแก่
ใช้เป็นอาหารประเภท ใช้ยอดและผลอ่อน
แกงเลียง ส่วนผลแก่ใช้คั้นกินเล่น



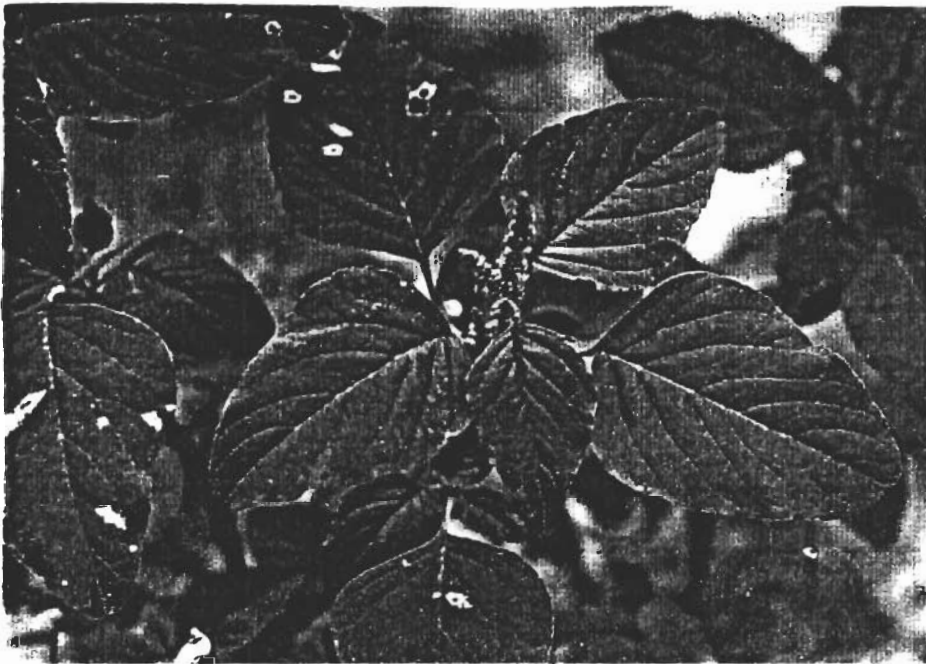
รสชาติ แกมหวาน (ใบ) , มัน (ผล)

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สถานที่เพาะปลูก ที่ราบสูง ที่ราบน้ำท่วมถึง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดเป็นตลอดปี ออกผล
ปลายฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



โหมหนัด

ชื่อท้องถิ่น โหมหนัด

ชื่อวงศ์ FLICCIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Amaranthus lividus Linn.

2. Amaranthus gracilis Desf.

ลักษณะลำต้น กิ่งกลมสูงประมาณ 2 ฟุต

เป็นพุ่มชุก

ลักษณะใบ กลมบาง ปลายแหลม ขนาดใบ

1.5x2 นิ้ว ผิวเรียบมีขนนิ่ม ๆ ขอบใบเป็นหยัก

ลักษณะดอก เป็นช่อ คล้ายดอกฝอยทองมีสีขาว

อมชมพูออกที่ปลายยอด

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก แกงเลียง



รสชาติ หวาน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก เกือบทุกสภาพพื้นที่ แต่ไม่ชอบ

ที่น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



โหมหนาม

ชื่ออื่น โหมหนาม

วงศ์ AMARANTHACEAE

วิทยาศาสตร์ *Amaranthus spinosus* Linn.

ละอองน้ำ พืชล้มลุก ลำต้นเป็นเหลี่ยม ชื่อ
พุ่มสูงประมาณ 1-2 เมตร

ลำต้น ใบหนาปลายแหลม ก้านประมาณ 1 นิ้ว
ประมาณ 2 นิ้ว ผิวเรียบสากนืด ๆ ขอบใบ

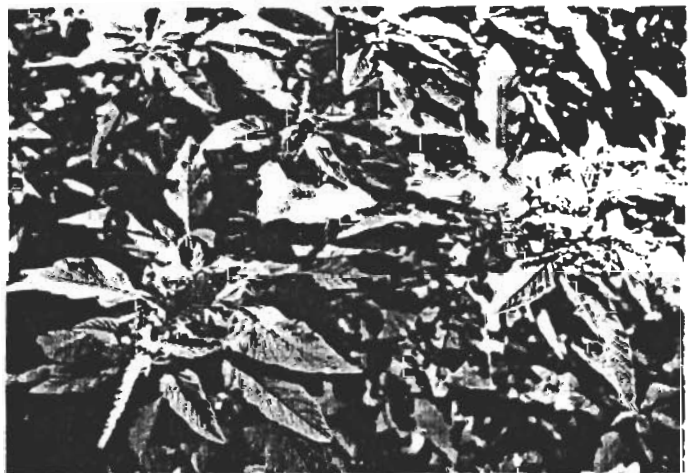
หยัก

ดอก เป็นช่อขนาดเล็กสีขาวด้อยของ
ที่ปลายยอด

ผล ไม่มี

ทำไร่เป็นอาหาร ใบ ลำต้นอ่อนตัดหนามออก
เป็นอาหารประเภท ใบแกงเลียง ผัด ลำต้นใช้
เส้น โดยลอกเปลือกที่ผิวออก

ภาค ทาน

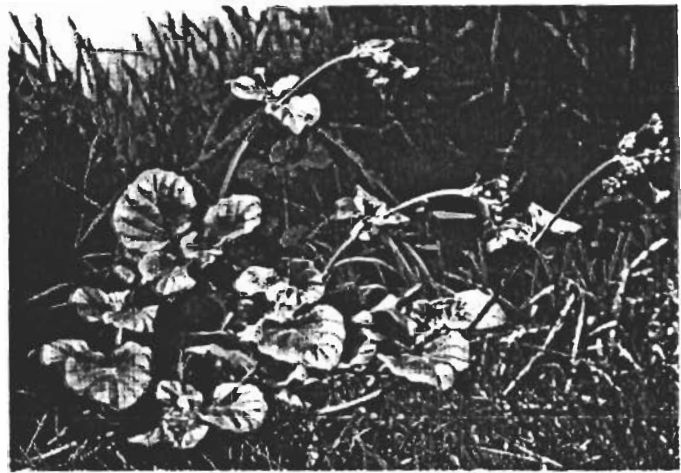


ส่วนที่ไร้ชยายพันธุ์ เมล็ด จากดอกแก่

สถานที่เพาะปลูก ชายคลอง ที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้นผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ผักหนอก

ชื่อท้องถิ่น ผักหนอก

ชื่อวงศ์ FIGOIDEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Trianthema monogyna*

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลหญ้า ลำต้นแผ่ไปตามพื้นดิน มีหัวเล็ก ๆ ขนาดประมาณ 1-2 เซนติเมตร อยู่ใต้ดิน ต้นละ 1 นิ้ว

ลักษณะใบ ใบกลม มีขนเล็กน้อย ขอบเป็นหยักกว้าง ๆ ขนาดใบประมาณ 1 นิ้ว ผิวใบสาก ๆ เล็กน้อย

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อ ขนาดเล็ก สีขาวอมม่วง ออกปลายยอด

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ

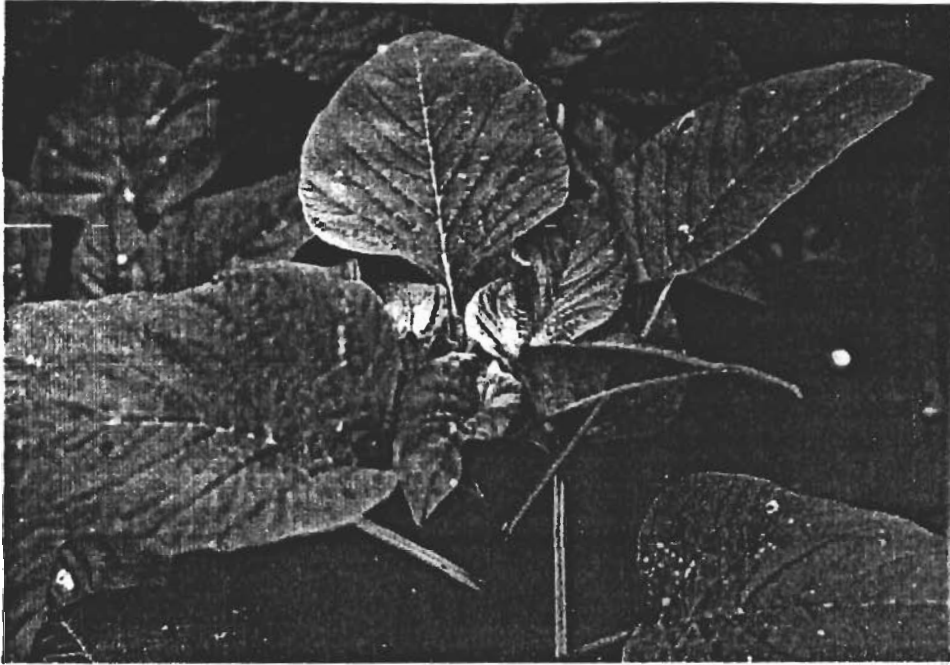
ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก แกงเลียง

รสชาติ จืด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ หัวหรือเมล็ดจากดอกแก่ เต็มที่
สถานที่เพาะปลูก ที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



โหระพุกุ๊ย

ชื่อท้องถิ่น โหระพุกุ๊ย, โหระพุกุ๊ย, โหระพุกุ๊ย, โหระพุกุ๊ย
ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Amarantus paniculatus*, Linn.
2. *Amarantus viridis*, Linn.

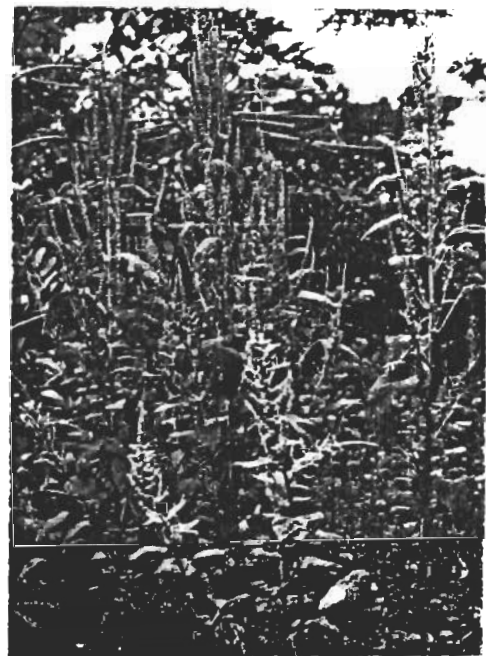
ลักษณะลำต้น พืชล้มลุกลำต้นเป็นเหลี่ยม สูงตลอด
ประมาณ 1-2 เมตร

ลักษณะใบ ใบขาดเหมือนใบผักคะน้า ผิวใบมีขน
เล็กน้อย ใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก ออกดอกเป็นช่อที่ปลายยอดสีเขียว
อ่อนน้ำตาลคล้ายดอกพวยทอง

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน ลำต้นอ่อน
ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก แกงเลียง แกงเผ็ด
แกงส้ม ต้มจืดน้ำพริก



รสชาติ จืด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ลำต้นอ่อน

สถานที่เพาะปลูก ทุกสภาพพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์
พอเหมาะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

เอื้องน้ำ

ชื่อท้องถิ่น ผักเอื้อง

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นพืชล้มลุกอยู่ในน้ำลักษณะ เป็น
เถาวัลย์และมีข้อปล้องคล้ายผักบุ้ง

ลักษณะใบ ใบยาวเรียวยาวคล้ายแหลมกว่าเอื้องช้าง
ใบและเถาวัลย์มีขนอ่อนปกคลุมทั่วใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก เป็นช่อสีม่วง เหมือนดอกเฟื่องหลวง
ออกดอกปลายเถา



ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ตัดข้อ

ใช้เป็นอาหารกระเทียม แกะส้ม แองและดี ผัก
จีนต่างที่ปลูก หรือเป็นผักแกงรส

รสขมคืด รสหวานเพื่อแกง

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดจากดอกแก่

สถานที่เพาะปลูก ที่ดินน้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

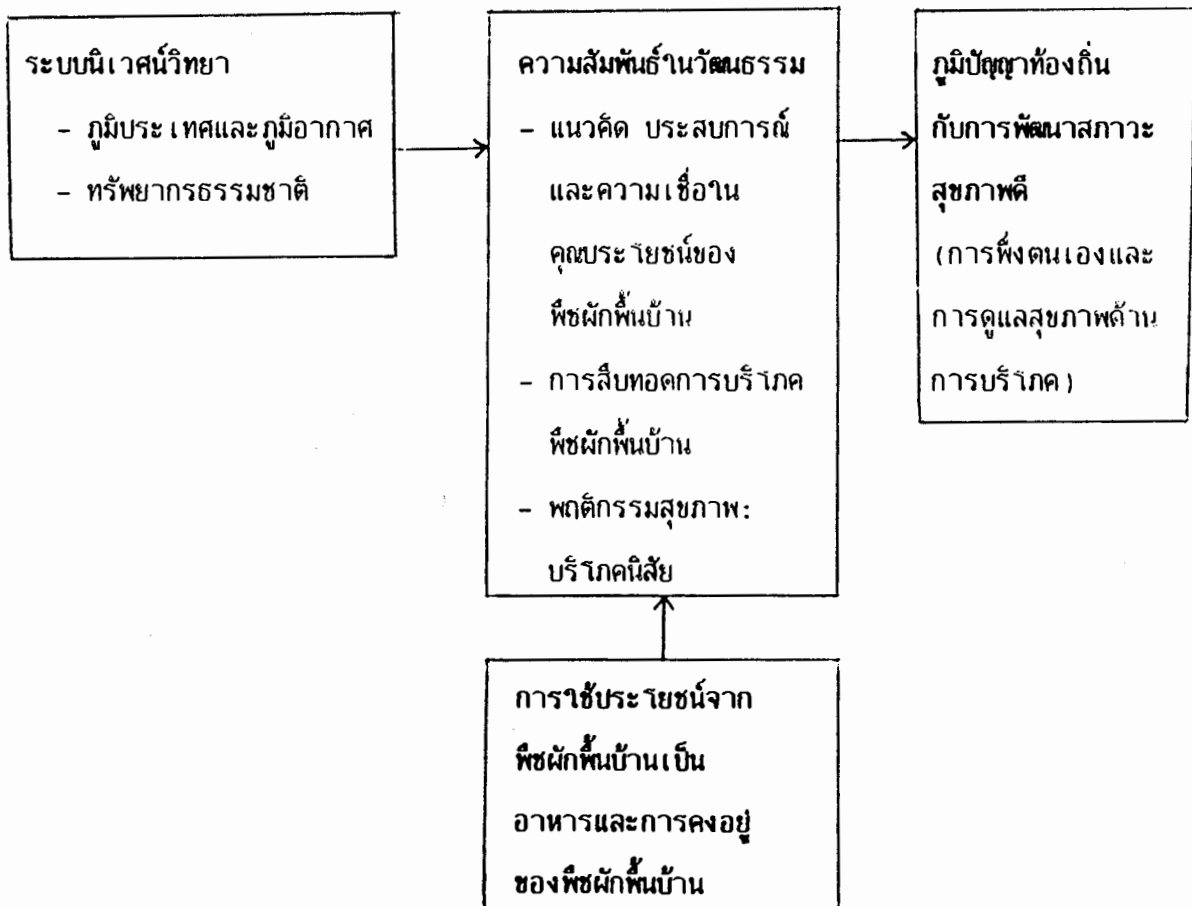
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

โครงการศึกษาวิจัย ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นอาหาร และจัดทำคู่มือเผยแพร่ความรู้เรื่อง พืชผักพื้นบ้านที่ได้ทำการศึกษาในพื้นที่เป้าหมายสู่สาธารณชน และองค์กร/สถาบันที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้จำนวนพืชผักพื้นบ้านที่ได้ศึกษา จำนวนทั้งหมด 103 ชนิดนั้น ส่วนใหญ่เป็นพืชผักตามป่าเขา ที่ดอน ตามหนองตามท้องนาและริมทะเลบางส่วน ซึ่งยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายและส่วนใหญ่ยังไม่มีการนำไปขายตามตลาดสดหรือตลาดนัด นอกจากคนในท้องถิ่นเท่านั้นที่ได้นำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงให้ความสนใจในการศึกษาเพื่อเรียนรู้ และ เป็นผู้ประสานการเผยแพร่สู่สาธารณชนต่อไป เพื่อการแสวงหาทางเลือกในการบริโภคพืชผักที่มีอยู่ในธรรมชาติในท้องถิ่น และปลอดสารพิษอีกด้วย

กรอบแนวคิดในการศึกษา



จากกรอบแนวคิดการศึกษา ได้นำมาเชื่อมโยงกับการสรุปผลและการให้ข้อเสนอแนะกล่าวคือ
ภูมิปัญญาท้องถิ่น และชาวบ้านท้องถิ่นที่ได้ทำการศึกษา เห็นว่าพืชพรรณธรรมชาติที่
ประกอบไปด้วยต้นหมากกรากไม้หลายร้อยสายพันธุ์ขึ้นเขียวอุม่ดูน่าเพลินตาขึ้นได้เติบโตขึ้นเองจากสภาวะ
แวดล้อมในระบบนิเวศน์ถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์สูง จัดเป็นของดีที่มีอยู่ทางท้องถิ่นใกล้บ้าน หรือ
เป็นยอดอาหารนั่นเอง แนวความคิด และประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ถือว่ายังคง
มีคุณค่า การให้ความเคารพธรรมชาติ การเอื้ออารีย์และเอาใจใส่ปัจจัยที่มีอยู่ธรรมชาติก็ย่อมจะ เกิด
คุณแต่ถ้ามนุษย์ไม่รู้ค่าและทำลาย เบียดเบียนปัจจัยในธรรมชาติแล้ว ธรรมชาติก็ย่อมจะลงโทษไม่ว่าจะ เป็น
ความร้อน ความแห้งแล้งจากการแผ้วถางป่า อุทกภัย ความอดอยากไม่มีจะกินหรือหากินไม่ได้ผล ปัญหา
นานาประการ ซึ่งหลายพื้นที่กำลังประสบอยู่

มนุษย์กับธรรมชาติ ได้พึ่งพาอาศัยกันเป็นวงจร และเชื่อมสายใยที่ผูกพันกันอย่างน่าพิศวง
มีความรักและหวงแหนเอาใจใส่ปัจจัยในธรรมชาติ เหมือนมรดกคู่แผ่นดิน วิถีชีวิตคนไทยในชนบทตั้งแต่
บรรพกาล ได้เรียนรู้สภาวะหรือกฎธรรมชาติ อาศัยป่าเขาเป็นแหล่งอาหาร จนสามารถมีทักษะและ
ประสบการณ์ ที่จะเก็บเกี่ยวผลผลิตที่มีอยู่ทางธรรมชาติโดยเฉพาะพืชผักป่ากินได้ ไปใช้ประโยชน์เป็น
อาหารเลี้ยงสมาชิกได้ทั้งครอบครัว และอนุรักษ์ส่งเสริม ขยายอาณาจักรของผักป่า ไปสู่ผักบ้านคือมา
ไปขยายพันธุ์ปลูกเสริมไว้ความท้องไร่ปลายนากลับบ้านเพื่อที่เก็บเกี่ยวได้สะดวกขึ้น อีกทั้งถ่ายทอดแบบ
แผนการบริโภคผักพื้นบ้านแต่ละชนิดสู่สมาชิกรุ่นแล้วรุ่นเล่าได้อย่างน่าสนใจ ดังเช่น ลุงเฟียน เล่าว่า
การแกงเสียงยอดผัก ถ้าจะนำออรัยต้องนำยอดผักหลายชนิดรวมกัน เป็นแกงเสียงผักรวมมิตร เช่น แกง
เสียงดอกปลายข้าวสารรวมกับดอกยายกลิ้ง ผักหวาน หรือผักเหมียง ผักกูด น้ำแกงจะมีรสหวาน เนื้อผัก
จะผสมกลมกล่อมลงตัวกันหรือแกงเสียงยอดลาว พังรวมกับยอดมะขามหรือยอดส้มป่อย จะให้รสชาติเปรี้ยว
ออรัยกันแล้วกระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวา นับเป็นสูตรอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น เนื่องจากผักแต่
ละชนิดจะมีรสชาติร้อน เย็น จืด เปรี้ยว หวาน ขมปะแล่ม จึงให้คุณค่าแก่ร่างกายทำให้ธาตุในร่างกาย
อยู่ในสภาวะสมดุลย์ ร่างกายแข็งแรง ตัวอย่างลุงซึ่งอายุบาเข้าไปเกือบ 80 ปีแล้ว ให้เป็นต้นหมาก
คัมมะพร้าวหรือต้นสะตอ ลูกเนียง ยังไหวเลย ลุงได้สบายกับเด็กรุ่นใหม่ เพราะลุงไม่เคยซื้อผักตลาด
(ผักจีน) มากินเลย ลุงเรียกมันว่าผักปัญญาอ่อนเพราะเติบโตไม่ได้ด้วยตนเอง หรือที่แดนไพรได้เล่าถึง
เทคนิคการแกงไหลบอน (มือบอน ซึ่งเป็นส่วนของต้นบอนที่เลื้อยไปตามผิวดินเพื่อที่จะเติบโตเป็นต้นใหม่
ต่อไป) นับเป็นยอดอาหารผักที่ออรัยให้รสหวานกรอบ กล่าวว่าจะต้องใส่ในขณะน้ำแกงกำลังเดือดหลังใส่
ไปแล้วปิดฝาหม้อน้ำแกงและจะไม่เติมน้ำลงไปหม้อแกงอีกไม้นั้น เวลารับประทานอาจจะคันตามริมฝีปาก

เทคนิคหรือวิธีการ เช่นนี้แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของชาวบ้าน ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ตั้ง
ข้อสังเกตและทดลองด้วยตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรง ในต้นผักหนึ่งต้น ชาวบ้านสามารถบอกได้ว่า
ส่วนไหนกินได้บ้างหรือกินได้ทั้งหมด (ทั้งลำต้น) และส่วนไหนที่อร่อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็น ยอด ใบ
(เพสลาด) ดอก ผล เมล็ด เหง้า หัว หรือหน่อ และสังเกตจนสามารถสรุปได้ว่า ฤดูกาลพืชผัก
ชนิดไหนจะให้ผลส่วนใดที่จะได้เก็บเกี่ยวไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร และถ้าจะให้ได้รับรสชาติอร่อยควร
จะเก็บเกี่ยวหน้าไหนหรือฤดูกาล ส่วนวิธีการเก็บนั้นก็ต้องมีเทคนิค เช่น การเด็ดส่วนยอดหรือใบ
ของต้นผักเด็ดอย่างไรไม่ให้ต้นบอบช้ำ ไม่ตายเพื่อคงอยู่ให้ผลต่อไป

แนวความคิดที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน
บ้าน และจากประสบการณ์ตรงที่ได้เรียนรู้ของชาวบ้านในท้องถิ่น เกี่ยวกับผักป่ากินได้ซึ่งชาวบ้านยอมรับ
ว่ามีคุณประโยชน์สูงต่อการส่งเสริมสุขภาพ อีกทั้งเสริมเศรษฐกิจให้กับครอบครัวตลอดมา ดังคำ
กล่าวของน้ำจูล จุลแก้ว เกษตรกรดีเด่น แห่งอำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา กล่าวว่า พืชผักป่า
ตามธรรมชาตินับว่าเหมาะสมเป็นอย่างมากในการที่จะส่งเสริมกับลูกและบริวาร มีอยู่หลายชนิด เช่น
ผักเหมียง ผักหวานป่า ผักกูด พืชผักเหล่านี้สามารถที่จะนำมาปลูกแซมในสวนยางพารา สวนผลไม้ได้เป็น
อย่างดี ซึ่งจะช่วยให้รายได้และลดรายจ่ายในการซื้อพืชผักบนปุ๋ยมูลสัตว์มาบริโภค สำหรับผักเหมียง
ตอนนี้เกษตรกรได้นำมาปลูกเป็นสวน โดยปลูกร่วมปลูกแซมในสวนยางพาราและสวนผลไม้ นับว่าได้รับ
ความสำเร็จเป็นจำนวนมาก เพราะผักเหมียงเป็นผักเศรษฐกิจรายวันสามารถเก็บขายได้ทุกวัน ทำให้
เกษตรกรมีรายได้ดีขึ้น จะเห็นได้ว่าคำกล่าวของชาวบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ตระหนักดีว่าผักป่าหรือ
ผักพื้นบ้าน นั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอาหารส่งเสริมสุขภาพ เป็นพืชเศรษฐกิจและเป็นยาหรือสมุนไพร
ขนานแท้อีกด้วย ดังคำบอกเล่าของลุงเจิม ลือชา แห่งบ้านพิบูล จังหวัดนครศรีธรรมราช และลุงเชื่อม
นาคเล็ก แห่งบ้านปากจั่น จังหวัดระนองกล่าวว่า พันธุ์พืชผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย สมควรทานบ่อย ๆ
ถ้าเด็ก ๆ ควรทานให้มากยิ่งขึ้น หรือสตรีที่มีครรภ์ควรรับประทานผักสดให้มาก ๆ เพราะผักออกขึ้นตาม
ธรรมชาติ ผักในพื้นที่บ้านเป็นผักที่ปลอดสารเคมีทุกชนิด เมื่อเรารับประทานผักมาก ๆ ท้องก็ไม่ผูกผิวหนัง
สวยงามตามธรรมชาติ ร่างกายสมบูรณ์ มีพลังจะทำงาน ส่วนลุงเชื่อมบอกว่ากระผมจะขอแนะนำท่านให้
เข้าใจ และรู้จักพืชผักพื้นบ้านอันเป็นมรดกของแผ่นดินมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีนับเป็นร้อย ๆ ชนิด ซึ่งไม่

สามารถจะนำมาบอกชื่อในที่นี้ได้ พืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ ส่วนแล้วแต่เป็นสมุนไพร ทั้งเป็นยารักษาโรค มีเป็นจำนวนมากเช่น ผักบุ้ง ผักคะถิงเหล่านี้ ถ้าท่านบริโภคอยู่ประจำหรือมาก ๆ จะเป็นการบำรุงสายตาของท่านด้วย หรือบางครั้งมีอาการท้องผูกท่านก็บริโภคจำพวกขี้เหล็ก หรือขุมเห็ด ท่านก็จะระบายท้องตามที่ท่านกินมากหรือน้อย พืชผักพื้นบ้านมีมากมายหลายชนิดที่มีสรรพคุณแก้โรคต่าง ๆ กันนอกจากเป็นอาหาร

นอกจากนี้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สมาชิกครอบครัวของชุมชนท่าพูดและไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช สรุปให้เห็นถึงความคิด และพฤติกรรมในการบริโภคที่มุ่งไปสู่การคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพ วัตถุประสงค์ปลูกฝังและฝึกนิสัยการกินผักพื้นบ้านให้กับบุตรหลานได้คุ้นเคยตั้งแต่เด็กและเลียนแบบตามผู้ใหญ่ ซึ่งนั่นก็คือวิธีการสืบทอดแบบแผนการบริโภคนั่นเอง และเนื่องจากให้เหตุผลว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักสะอาดปลอดภัยจากสารพิษ หาได้ง่าย ประหยัด ขั้นตอนการปรุงก็เรียบง่ายแต่ให้รสชาติอร่อยเพราะเป็นของสด เก็บมาแล้วล้างน้ำพอสะอาดนำไปกินหรือปรุงได้ทันที ยอดผักประเภท ผักบุ้ง ผักกะเจต ผักเหมียง ผักขี้เหล็ก ผักกูด เก็บมาสด ๆ ผัดน้ำมันไม่ต้องใส่หมู ใส่วุ้น ก็อร่อยกรอบเตาอบ ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ชอบกินทั้งนั้น

ดังนั้นแบบแผนการบริโภค พืชผักพื้นบ้านของชาวบ้านในท้องที่นอกจากอยู่บนแนวคิดพื้นฐานของการสืบทอดภูมิปัญญาของบรรพชนและ เห็นว่ามีประโยชน์และประหยัดแล้ว ยังผสมผสานไปกับเหตุผลของการดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากเห็นว่าผักกินได้เป็นสมุนไพรไปในตัว เพราะถ้าเป็นหวัดก็กินผักที่ทำให้รสเปรี้ยว ท้องผูกก็กินผักที่มีเส้นใย หรือท้องเสียก็กินผักที่มีรสฝาด มีไข่ตำรุ่มก็กินยอดผักที่มีรสขมสุกๆ น้ำร้อนก็กินยอดผักที่ทำให้สเย็น เหล่านี้เป็นต้น

พืชผักพื้นบ้านจึงถือเป็นอาหารสมุนไพรที่มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกายของคนทุกวัย ทั้งในด้านอาการส่งเสริมสุขภาพที่แข็งแรง การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยเยียวยารักษาอาการเจ็บไข้ขั้นต้นให้ทุเลาและหายได้ และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้คืนสู่ความสมดุล จึงประจักษ์ดีว่าชีวิตคนในชนบทมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและประหยัด ปัญหาสุขภาพไม่ซับซ้อน และแก้ไขได้ด้วยการพึ่งตนเองในระดับหนึ่ง โดยอาศัยเทคโนโลยีที่บ้านที่เหมาะสม การเข้าป่าเข้าเขาเข้าสวนเสมือนการไปช้อปปิ้ง เพราะป่าเขาพนาพร คือซูเปอร์มาเก็ตใหญ่ที่เป็นแหล่งอาหารของผู้คนในท้องถิ่นซึ่งได้อาศัยพึ่งพิงและเข้าป่าเก็บเกี่ยวพืชผักป่าที่มีผลต่ออย่างสราญใจ และอนุรักษ์เสริมไว้ด้วยจิตสำนึกที่มีคุณธรรม

วัฒนธรรมอันสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวชนบทซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นเช่นนี้ย่อมเป็นแบบอย่างควรแก่การยกย่องและเผยแพร่ให้สอดคล้องกับยุคของโลกาภิวัตน์ อันเป็นยุคของการไร้พรมแดนแห่งการสื่อสาร เพื่อกระตุ้นให้สังคมไทยได้หันนึกถึง เอกลักษณ์แห่งความเป็นไทยที่ยังคงมีอยู่ และปราถนาจะให้เกิดการสืบทอด อนุรักษ์ไว้เป็นมรดกของแผ่นดินและเป็นพลังแห่งวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าต่อการส่งเสริมบริโภคนิสัยแบบไทย ๆ ที่เรียบง่าย ประหยัด และเกิดประโยชน์สูงต่อการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยทุกกลุ่มวัยโดยแท้จริง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนไทยโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยที่เป็นพื้นฐานของพัฒนาการชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคของเด็กหรือเยาวชนในเมืองควรได้รับการอบรมจากผู้ปกครองและครูอาจารย์ โดยส่งเสริมค่านิยมการกินอาหารหรือเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมและถูกต้อง
2. ส่งเสริมแหล่งผลิตอาหารที่ได้จากธรรมชาติในชนบทให้มีโอกาสนำมาแลกเปลี่ยนซื้อขายกันในเมืองตามตลาดสด หรือตลาดนัด เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนชนบทกับคนเมือง ได้มีโอกาสพึ่งพาอาศัยกันอย่างแท้จริงและยั่งยืน
3. ควรส่งเสริมแนวทางเกษตรกรรมทางเลือก ให้เกษตรกรสามารถพึ่งตนเองได้ อย่างมั่นคงตามวิถีทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นท้องถิ่นหนึ่ง ๆ
4. ปลุกฝังจิตสำนึกสาธารณะ ให้สนใจงานการส่งเสริมและอนุรักษ์พันธุ์ไม้ป่าพืชผลพื้นบ้านของท้องถิ่นไว้เป็นมรดกสืบถึงชั่วลูกชั่วหลาน
5. เปิดโอกาสให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ เกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ควรแก่การส่งเสริมอนุรักษ์ให้แก่สถาบัน หน่วยงาน องค์กร หรืออาจจะจัดเป็นเวทีชาวบ้านผ่านสื่อมวลชนสู่สาธารณะ รวมทั้งการผลิตในรูปแบบของสื่อเผยแพร่
6. ปัจจัยการคงอยู่หรือหมดไปของพืชผักพื้นบ้านนั้นอยู่ที่พฤติกรรมมนุษย์ได้ตระหนักงานจิตสำนึกต่อการดูแลและส่งเสริมปัจจัยในธรรมชาติหรือไม่อย่างไร การปลุกฝังจิตสำนึกดังกล่าวจึงควรจะเริ่มต้นจากสถาบันครอบครัวเป็นหลัก

7. การศึกษาวิจัยในเชิงแนววัฒนธรรมชุมชนควรได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพราะก่อให้เกิดประโยชน์ในสาระที่ได้รับ และมีประสิทธิผลต่อการเผยแพร่ เนื่องจากในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ผู้คนมากมายต่างแสวงหาข่าวสาร เพื่อตัดสินใจเลือกในการดำรงอยู่อย่างมีแก่นสารและปรารถนาจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

8. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงขั้นต้นที่ได้มาซึ่งข้อมูลหรือผลจากการศึกษาวิจัยในระดับหนึ่ง เฉพาะพื้นที่เท่านั้น จึงควรได้รับการต่อยอดแนวทางการศึกษาให้กว้างลึกในอีกหลายประเด็นและหลายพื้นที่ เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับมาเชิงของความสัมพันธ์หรือความหลากหลายในมิติของแต่ละวัฒนธรรม ชุมชนหนึ่ง ๆ หรือในแต่ละภูมิภาคหนึ่ง ๆ ต่อไป

9. ยังมีผู้รู้และผู้มีประสบการณ์ในอาณาจักรแห่งองค์ความรู้ ของพืชผักพื้นบ้านอีกมาก ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าควรจะได้มีการประสานประโยชน์เพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสาร และสร้างสรรค์ให้เกิดการขยายกลุ่มเครือข่ายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย หากท่านใดมีข้อคิดหรือข้อเสนอแนะต่อโครงการศึกษาวิจัยดังกล่าวนี้ เพื่อแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาต่อไป นับว่าเป็นสิ่งที่น่ายินดีและเป็นความปรารถนาดีต่อกันยิ่งนัก

บรรณานุกรม

หนังสือภาษาไทย

- กุล จุลแก้ว, "เหมียง : ผักพื้นบ้านเศรษฐกิจที่น่าสนใจ", สำนักงานเกษตรจังหวัดพังงา
กรมส่งเสริมการเกษตร จัดพิมพ์, พ.ศ. 2536.
- คณะ เกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, "พืชสมุนไพร ลักษณะพรรณไม้", กรุงเทพมหานคร, พ.ศ. 2529.
- คณะ เกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, "สมุนไพรสวนสิริรุกชาติ", กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์
พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด, พ.ศ. 2535.
- โครงการศูนย์ศึกษาพัฒนาภาคทอง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ, จังหวัดนราธิวาส, "พรรณไม้ป่าพรุ
จังหวัดนราธิวาส", ส.สมบูรณาการพิมพ์, พ.ศ. 2534.
- เต็ม สมิตินันท์ ดร., "พื้นไม้ป่าเมืองไทย", กรมป่าไม้, พ.ศ. 2518.
- วัณจ รัตโกเมศ, "ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย", กรมป่าไม้, กรุงเทพมหานคร, พ.ศ. 2503.
- วัณจ เขียงบูรณธรรม ดร., "พจนานุกรม สมุนไพรไทย", กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุริยบรรณ,
พ.ศ. 2536.
- วัณจ เขียงบูรณธรรม ดร., "พจนานุกรมสัตว์และพืชเมืองไทย", กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์,
พ.ศ. 2530.
- สถาบันกษัตริย์ศึกษา มศว.สงขลา, "โลกพรรณไม้ไทยภาคใต้", กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครการพิมพ์,
พ.ศ. 2527.
- สถาบันกษัตริย์ศึกษา, มศว.สงขลา, "สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้", กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์
การพิมพ์, พ.ศ. 2529.
- สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสม, สมาคมขยายผล, เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกภาคใต้, "ผักพื้นบ้าน
(ภาคใต้)", กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, พ.ศ. 2537.
- สมาคมโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ, "ประมวลสรรพคุณยาไทย ว่าด้วยพฤกษชาติ ภาค 1-3",
กรุงเทพมหานคร : สำนักวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์), พ.ศ. 2516.
- สยามโภชัชยพจน์ : ภูมิปัญญาของชาติ", คณะ เกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร :
บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, พ.ศ. 2538.

สมจิตร์ พงศ์พจน์ และสุภาพ ภู่อระเสิร์ฐ, "พืชกินได้ และพืชมีพิษในบ้านเมืองไทย", กรุงเทพมหานคร :
ไอเดียนส์โตร์, พ.ศ. 2534.

สมพร หิรัญรามเดช รศ., "ตำราการตรวจเอกลักษณ์พืชสมุนไพร (เล่ม 1)", มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ :
ศูนย์การพิมพ์คณะเภสัชศาสตร์, คศ. 1985.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข, "ผักพื้นบ้าน : ความหมาย และ
ภูมิปัญญาของชาวไทยชนไทย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,
พ.ศ. 2538.

หม่อมเสงี่ยม พงษ์บุรุษอด, "ภูมิพฤกษศาสตร์เมืองไทย", กรุงเทพมหานคร : เกษมบรรณกิจ, พ.ศ. 2522.

หนังสือภาษาอังกฤษ

Christiane Jacquat, "PLANTS FROM THE MARKETS OF THAILAND", Print in
Thailand, 1990.

วิทยานิพนธ์

กมลมาศ วัฒนศิริ, "วิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ภาคเหนือ ปริญญาวิทยาศาสตร
ศาสตรบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, พ.ศ. 2536.

จุลสาร

เกล้าดี หมายเหตุเลข 20 ประจำเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน 2538.

จดหมายข่าว

เดือนธันวาคม ปีที่ 1, ฉบับที่ 4 มกราคม - มีนาคม 2537.

เดือนธันวาคม ปีที่ 2, ฉบับที่ 6 กรกฎาคม - กันยายน 2537.

เดือนธันวาคม ปีที่ 2, ฉบับที่ 7 ตุลาคม - ธันวาคม 2537.

นิตยสาร

นิตยสารฉลาดซื้อ, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1, 2537.

นิตยสารฉลาดซื้อ, ปีที่ 1, ฉบับที่ 2, 2537.

วารสาร

วารสารเทคโนโลยีที่เหมาะสม, ปีที่ 11, ฉบับที่ 1, พ.ศ. 2536.

วารสารเทคโนโลยีที่เหมาะสม, ปีที่ 12, ฉบับที่ 2, พ.ศ. 2537.

วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง, ปีที่ 10, ฉบับที่ 3, พ.ศ. 2538, "ภูมิปัญญาของชาติพันธุ์กับแนวคิด
และกระบวนการพัฒนาสาธารณสุขในชุมชน".

วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้, ปีที่ 8, ฉบับที่ 9, พ.ศ. 2538, "การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
กับการพัฒนา".

เอกสารเผยแพร่

ภาษาไทย

จ.รัฐผุ มีชนอน นพ., "รัฐและ เอกชนร่วมแก้ไขปัญหาอาหารและโภชนาการ: บางกอกใต้เศษ"

กรุงเทพมหานคร : โรงแรมรอยัลเวอร์ด, 7 ตุลาคม 2537.

ประชิด วามานนท์ ศาสตราจารย์พิเศษ., "พืชกินใบ ดอก และหัวที่ได้จากป่า", 17 มกราคม 2537.

รุจิราภรณ์ อรรถสิทธิ์., "ธรรมชาติน้ำบาด : แนวคิดและวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง".

วัชรีย์ ประชาศรีสรเดช, "ผักพื้นบ้าน ภาคใต้", กลุ่มงานพฤกษศาสตร์ กองพฤกษศาสตร์และ วัชพืช,
พ.ศ. 2532.

ภาษาอังกฤษ

C.Gopalan, "Prevalence of Diabetes in Indias : Urban-Rural Difference"

NFI Bulletin, Vol 14, No 1, Jan, 1993.

C.Gopalan, "Variations in Food Consumption Patterns of population "NFI Bulletin,

Vol 13, oct, 1992.

Graham Dukes & Elisabet Helsing, "Food and Drugs : The perils of Plenty",

World Health Forum, Vol 13, No 2/3, 1992.

Tania P. Bartkiw "Children's Eating Habits : A Question of Balance" World

Health Forum, Vol 14, No 4, 1993.

00000000

1. ชื่อโครงการ ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช
Local Wisdom of Indeginous plants Using
in Nakhonsrithammarat Province
2. งานวิจัยประเภท
(/) เป็นกลุ่ม (จำนวน 4 คน)
3. ประเภท
(/) ข้าราชการ
4. ชื่อผู้ทรงรับทุน นางสาวพนิตนาฎ สักนาโฆษิต อายุ 37 ปี
คุณวุฒิ วท.บ. (สุขศึกษา) , นศ.ม. (นิเทศศาสตร์พัฒนาการ)
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 6
สถานที่ทำงาน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้
โทรศัพท์ (075) 341153-4 โทรสาร (075) 342935
5. สถานที่ติดต่อได้สะดวก บ้านเลขที่ 3 ถนนพัฒนาการคูขวาง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ 80000 โทรศัพท์ (075) 341153-4
6. ประสบการณ์งานวิจัย
 - การบริหารจัดการสื่อประชาสัมพันธ์ในงานสาธารณสุขมูลฐาน ปี พ.ศ. 2528
 - สถานการณ์กองทุนยาภาคใต้ ปี พ.ศ. 2530
 - ปัจจัยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของลูกเรือประมงต่อการรับและแพร่เชื้อเอดส์ ปี พ.ศ. 2535
 - สถานการณ์การค้าในแกนศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนภาคใต้ ปี พ.ศ. 2537
7. คณะผู้วิจัย

1. นายมาโนช วามาแหม่	ประธานผู้วิจัย
2. นางสาวพนิตนาฎ สักนาโฆษิต	ผู้วิจัย
3. นางวิภาพร สว่างศรี	ผู้วิจัย
4. นายสมชาย ลีสิน	ผู้วิจัย

โครงการศึกษาวิจัยภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันท่ามกลางกระแสที่เชี่ยวกรากของวัฒนธรรมการบริโภค ที่มีทิศทางไปสู่การตกเป็นทาสของค่านิยมสมัยใหม่ที่ถือว่าทันสมัยและมีลักษณะความเป็นเมืองมากขึ้น จนลืมที่จะมองถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่เดิม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าต่อมนุษยชาติมากมาย และเป็นเรื่องน่าเสียดายหากเราจะมองข้ามคุณค่าแห่งภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องและเป็นมิตรกับธรรมชาติเพื่อรักษาพืชพันธุ์อันเป็นมรดกไว้สืบทอดแก่อนุชนรุ่นต่อไป การแสวงหาทางออกหรือทางเลือกของมนุษย์ในปัจจุบัน จึงเกิดขึ้นเพื่อการมีชีวิตที่ดีกว่า

ทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคมไทยปัจจุบัน คือ การหันกลับมาส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและรณรงค์วิถีทางเพื่อพิทักษ์สุขภาพและสิ่งแวดล้อม รวมถึงรักษาคุณประโยชน์ในธรรมชาติให้มีความสัมพันธ์กับคุณภาพของชีวิต ภายใต้งานไขความจำเป็นที่จะต้องมีการอยู่อาศัยที่แข็งแรง มีน้ำสะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ และมีอาหารที่ปราศจากสารพิษ ดังนั้น เวลาส่วนหนึ่งของชีวิตเราจะเห็นได้ว่าการมีเวลาออกจากบ้านไปสัมผัสธรรมชาติตามป่าเขา นั่นคือ ความพอใจและสุขใจ และอีกมุมหนึ่งในวัฏจักรของอาหารตามธรรมชาติ พืช สัตว์ และมนุษย์ ต่างมีส่วนเกี่ยวข้อง สร้างสรรค์ และพึ่งพาอาศัยกันเป็นลูกโซ่ และส่งผลต่อเสถียรภาพของผลผลิต โดยเฉพาะพืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่เราเรียกกันว่า "พืชผักพื้นบ้าน" (Indigenous Plants) นั้นมีอยู่มากมายหลายร้อยสายพันธุ์ ซึ่งมีคุณค่าและคุณประโยชน์ทางอาหารและทางยา

จากการศึกษาพบว่าพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่น มีให้รับประทานตลอดปี ให้รสชาติต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นรสเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสมัน รสหวาน และรายงานผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพืชผักในส่วนของภาคใต้ พบว่าใน 2 หมู่บ้าน มีพืชผักที่รับประทานได้ถึง 400 ชนิด และใน 1 ปี พืชผักพื้นบ้านที่รายงานได้ให้แก่ผู้คนในท้องถิ่นได้เก็บเกี่ยวไปขายไม่ต่ำกว่า 1 แสนบาท (เทคโนโลยีที่เหมาะสม, วารสาร, ปีที่ 11, ฉบับที่ 1 มกราคม - กุมภาพันธ์ 2536) ซึ่งเป็นข้อสังเกตได้ว่าวิถีชีวิตการบริโภคของคนในท้องถิ่น มีความผูกพัน และพึ่งพิงกับพืชผักพื้นบ้านมาตลอด โดยที่ใช้ประโยชน์เป็นอาหารที่สามารถเลี้ยง

สมาชิกทั้งครอบครัว และนำไปใช้ประโยชน์ทางยา เพราะพืชผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่มีคุณค่าในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย พืชผักพื้นบ้านนี้มีสารอาหารครบถ้วนไม่แตกต่างไปจากพืชพันธุ์ใหม่ ๆ ที่จำหน่ายในตลาด เช่น กะหล่ำปลี คื่นช่าย ผักกาด ถั่วฝักยาว ฯลฯ (ดังตาราง)

ผักพื้นบ้าน

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ชื่อ	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก)	เหล็ก (มก)	วิตามินบี เอ (หน่วยสากล)	วิตามิน ซี (มก)
ยอดเตย	8.7	404	-	10,383	58
สะเดา	6.1	72	1.2	2,729	88
ใบขี้เหล็ก	6.0	101	0.3	-	24
ชะพลู	5.5	420	9.8	15,800	31
ดอกสลิด	5.0	70	1.0	3,150	45
ใบยอ	3.8	350	4.9	9,164	78
ผักกูด	3.7	226	4.7	10,417	42
มะขาม	3.0	14	1.4	5,086	80
ผักต้ว	2.8	54	1.9	1,657	15
มะแว้ง	2.6	50	1.0	1,383	6
ผักเสียด	2.3	31	1.1	-	9
ผักเบี้ย	2.2	115	1.4	2,200	21
ผักแว่น	2.0	37	3.5	-	5
ดอกกระเจียว	1.2	31	1.9	-	-
ฯลฯ					

ผักเศรษฐกิจที่นิยมรับประทานทั่วไป

คุณค่าอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

ชื่อ	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มก.)
ข้าวโพดฝักอ่อน	3.3	15	0.5	129	12
ผักบุ้งจีน	2.7	51	3.3	6,536	10
คะน้า	2.3	173	1.4	10,000	140
มะเขือเทศ	1.8	23	0.8	15,000	36
ผักกาดขาว	1.7	121	1.3	350	43
ผักกวางตุ้ง	1.7	102	2.6	3,842	53
แตงกวา	1.1	23	0.7	220	13
ผักกาดหัว	1.0	32	1.4	0	26
บรอกโคลี	1.0	73	0.7	168	46
มะระจีน	0.9	32	0.9	335	55

ที่มา : กรมการส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน: วิทยานิพนธ์,
2535.

พืชผักพื้นบ้านจึง เป็นทรัพยากรในท้องถิ่นที่หาได้ง่าย ขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถเจริญเติบโตได้ในหลายสภาพท้องถิ่นและให้ผลผลิตดี เฉพาะท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายทางสายพันธุ์ที่ช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช โรคพืช และการเปลี่ยนแปลงทางอากาศ สามารถให้ผลผลิตทุกฤดูกาล การเก็บเกี่ยวไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางการตลาด ในขณะที่เมล็ดพันธุ์ใหม่กลับไม่แข็งแรงและอ่อนแอต่อโรคและแมลงทุกชนิด อีกทั้งการเก็บเกี่ยวผลผลิตนั้นจะต้องกระทำตามช่วงระยะเวลา ดังนั้นการส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านจึง เป็นทางเลือกหนึ่งของการพิทักษ์สุขภาพและสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ โดยการให้ความสำคัญต่อการทบทวนเทคโนโลยีที่เหมาะสม ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังกรณีพืชผักพื้นบ้านซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และมีอยู่ในท้องถิ่นทั่วทุกภาค ย่อมเป็นทางเลือกที่ก่อให้เกิดการประสานตามหลักการโครงการพัฒนาสาธารณสุข เพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้าที่มีเป้าประสงค์ให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและพึ่งตนเองได้ทางสาธารณสุขมูลฐาน

ในสภาวะการณปัจจุบัน จากการศึกษาทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งต่าง ๆ ทั่วไทยพบว่า การดำรงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาคหรือแต่ละท้องถิ่นได้ลดน้อยและสูญหายไป อันเนื่องจากสภาพพื้นที่เพื่อการเกษตรให้มีการปลูกพืชไร่ พืชสวนเพื่อการค้า ต้องแผ้วถางป่า และการใช้ยาปราบศัตรูพืชสารเคมี เป็นผลทำให้พืชผักพื้นบ้านถูกทำลาย และประการสำคัญคือ การนิยมกินผักตลาด (ผักจีน) ของคนเมือง ตามยุคสมัยของบริโภคนิยมที่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยจากการบริโภค โดยสนใจแต่เพียงความสะดวกและรูปปลั๊กซ์ที่สวยงาม เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค จึงเป็นสาเหตุให้เกษตรกรเลือกที่จะใช้สารเคมีหรือยาปราบศัตรูพืช ส่งผลกระทบต่อการทำลายชีวิตและสภาพแวดล้อมที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกวัน เพราะทิศทางการพัฒนาได้เน้นถึงแนวทางเกษตรกรรมแผนใหม่ ซึ่งกระบวนการพัฒนาดังกล่าวมีข้อจำกัด และส่งผลกระทบต่อเกินกว่าที่จะได้ซึ่งสิ่งอันพึงประสงค์และแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืน

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่น ต่อการใช้พืชผักพื้นบ้านซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งของการคุ้มครองการบริโภคเพื่อสุขภาพ โดยบริโภคพืชผักปลอดสารพิษ อีกทั้งเป็นการสนับสนุนการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติของท้องถิ่น และนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปประมวลเรียบเรียงเป็นเอกสารเผยแพร่แก่

ประชาชน ซึ่งเป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค ให้ได้ตระหนักในคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน และมีส่วนร่วมในการรักษาความสมดุลของธรรมชาติให้คงอยู่สืบไป แนวทางดังกล่าวนี้คาดว่าจะก่อให้เกิดการฟื้นฟูส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาดั้งเดิมซึ่งบรรพบุรุษได้ศึกษาค้นพบ สร้างสรรค์เครือข่ายและสานต่อวัฒนธรรมการบริโภค ด้วยความตระหนักว่าอาหารจากธรรมชาติมีผลต่อพัฒนาการชีวิตให้มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย

1. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับแบบแผนการใช้ประโยชน์ พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสืบทอดแนวคิดประสบการณ์เพื่อขยายผลในวงกว้างต่อไป
2. จัดทำเอกสารเผยแพร่พืชผักพื้นบ้านประจำภาค ให้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย

ขอบเขตการศึกษา

- พืชผักพื้นบ้านประจำภาค ศึกษาเฉพาะพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรืออาศัยวิธีการปลูกแบบธรรมชาติและชาวบ้านในท้องถิ่นนำไปใช้เป็นอาหาร โดยมีการสืบทอดทางด้านแบบแผนการบริโภคในท้องถิ่นและในครอบครัว
- ศึกษาพืชผักบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช บริเวณพื้นที่ดอนและพื้นที่ลุ่มในเขตอำเภอท่าศาลา อำเภอพรหมคีรี อำเภอพิปูน และอำเภอเมือง

วิธีการดำเนินการวิจัย ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/พื้นที่ ดำเนินการคัดเลือกโดย

1. จัดประชุมเสวนา ประชากรกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มแพทย์แผนไทยภาคใต้ จำนวน 20 คน กลุ่มเครือข่ายเกษตรทางเลือกและกลุ่มองค์กรพัฒนาเอกชน จำนวน 20 คน
2. คัดเลือกตัวแทนที่มีประสบการณ์การบริโภคพืชผักพื้นบ้านจากกลุ่มผู้เข้าเสวนาในเขตพื้นที่เป้าหมาย คือ
 - อำเภอท่าศาลา จำนวน 3-5 คน
 - อำเภอพรหมคีรี จำนวน 3 คน
 - อำเภอพิปูน จำนวน 3 คน
 - อำเภอเมือง จำนวน 3 คน

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อสำรวจข้อมูลโดยดำเนินการต่อเนื่องใน 2 ลักษณะดังนี้

1. ปฏิบัติการในพื้นที่เป้าหมาย โดยวิธีการ

- บันทึกภาพตัวอย่างพืชผักในพื้นที่ที่ศึกษา (ภาพสไลด์และภาพสี เพื่อยืนยันข้อมูลให้ชัดเจนถูกต้อง)
- สัมภาษณ์ผู้มีปัญหาท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านตามแบบฟอร์ม และบันทึกข้อมูลในรายละเอียด
- สอบถามข้อมูลทางด้านวิชาการจากอาจารย์และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานของกระทรวงที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารวิชาการ เกี่ยวกับคุณลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืชผักแต่ละชนิด

ระยะเวลาดำเนินการ พฤษภาคม 2537 - สิงหาคม 2538

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการศึกษาวิจัย

1. ประชาชนตระหนักถึงคุณประโยชน์พืชผักพื้นบ้านและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค มานิยมบริโภคพืชผักที่ปลอดภัย
2. ก่อให้เกิดผลในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้
3. เกิดกลุ่มเครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้านในการประสานงานและระดมความคิด เพื่อฟื้นฟูและส่งเสริมการอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้าน อีกทั้งสืบทอดวัฒนธรรมการบริโภคสู่คนรุ่นใหม่

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

หน่วยงานสนับสนุนงบประมาณ

สถาบันวัฒนธรรมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

แผนภูมิการดำเนินงาน

แผนการปฏิบัติงาน	2537							2538				
	พค.	มี.ย.	กค.	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.	มค.	กพ.	มี.ค.	เม.ย.
1. ชั้นเตรียม												
- จัดประชุมเสวนา, คัดเลือกกลุ่ม ประชากร, พื้นที่ศึกษา												
- ประสานกลุ่มประชากร กำหนด เวลาในการเก็บข้อมูล												
2. ชั้นเก็บรวบรวมข้อมูล												
- บันทึกภาพพืชผักในพื้นที่ เป้าหมายการศึกษา ร่วมกับ กลุ่มประชากร												
- บันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ กลุ่มประชากรในพื้นที่ศึกษา												
3. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล												
- เรียบเรียง ตรวจสอบข้อมูล												
- คัดเลือกภาพเพื่อนำเสนอ												
- ค้นคว้าเอกสารวิชาการ /บันทึกข้อมูล												
- สอบถามข้อมูลทางด้านวิชาการ จากอาจารย์/นักวิชาการของ												

มหาวิทยาลัยและกระทรวงที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก 2

แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานพืชผักพื้นบ้าน

- โอวาท.....
- โอวาทวิทยาสาสตร์.....
- โอท้องถิ่น.....
- ลักษณะลำต้น.....
.....
- ลักษณะใบ.....
.....
- ลักษณะดอก.....
.....
- ลักษณะผล.....
.....
- ส่วนที่รับประทาน.....
.....
- ใช้เป็นอาหารประเภท.....
.....
- ส่วนที่ช่วยขยายพันธุ์.....
- สถานที่เพาะปลูก.....
- ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต.....
- ส่วนที่เป็นพิษ.....
- เสาะหาคี.....

ประเด็นในการสัมภาษณ์ชาวบ้าน ตำบลนาแห้ว
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

1. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมารับประทาน
เป็นประจำ
2. ความคิดเห็นของชาวบ้านที่มีต่อผักพื้นบ้าน
3. การแนะนำให้ลูกหลานกินผักพื้นบ้าน
4. ประเด็นสำคัญในการแนะนำให้คนเมือง
นิยมบริโภคพืชผักพื้นบ้าน
5. วิธีการที่ดูแลพืชผักพื้นบ้านให้คงอยู่คู่ท้องถิ่น

บทความสัมภาษณ์ชาวบ้านในพื้นที่

โดยทีมนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยม สุราษฎร์ธานี

สัมภาษณ์และ เรียบเรียง

เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2538 ทีมงานนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยมสุราษฎร์ธานีร่วมกับทีมนักวิจัยก็ได้มีโอกาสออกไปสัมผัสกับวิถีชีวิตชาวชนบทซึ่งแตกต่างไปจากชาวเมือง คือ ชาวบ้านท่าพูด แดงบริเวณเขายอดเหลือง และไทยบุรี ทางทีมงานของเราได้ไปพูดคุยเสวนากับภูมิปัญญาท้องถิ่นและชาวบ้านบนประเด็น ผักพื้นบ้านซึ่งทั้งสามหมู่บ้านที่ชาวบ้านมีการบริโภคผักพื้นบ้านที่แตกต่างก็ไปตามความเหมาะสมของพื้นที่

ผักพื้นบ้านนับว่าเป็นผักที่หาได้ง่ายมากที่สุด และยังเป็นแหล่งของธาตุอาหารที่ดีที่สุดชาวบ้านบอกว่าผักพื้นบ้านนอกจากจะหาเอาขายปรุงเป็นอาหารแล้ว ยังนำมาแปรรูปเป็นยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคของชาวบ้านอีกด้วย

ในการใช้ชีวิตของคนในชนบทมีลักษณะแบบเรียบง่าย สุขุมที่มีอยู่บริเวณบ้านแฉะ มารดนามาประกอบอาหารได้ ถ้าวันนี้ต้องการรับประทานผักกูดลวกกะทิก็เดินไปที่ขายคลวง หรือริมลำธารใกล้บ้านก็ได้ผักกูดตามที่ต้องการแล้ว

ผักพื้นบ้านชนิดที่สามารถนำมาใช้รับประทานได้แต่ต้องรู้จักวิธีรับประทาน ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลอดจากสารพิษ นอกจากปลอดสารพิษแล้ว ยังเป็นอาหารที่ดีมีคุณค่าและมีวิตามินและเกลือแร่ ประกอบไปด้วยวิตามินซี วิตามินบี เพราะธรรมชาติเป็นผักที่ปลูกแล้วมีเจริญเติบโต และขยายพันธุ์ต่อไปในชุมชนของเรามีไร่บ้านและป่าเขาเป็นที่ขึ้นซึ่งมีบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ ไม่ต้องปวดหัวกับการเสียเวลาที่จะไปเบียดเสียดกับคนแออัดในท้องถนนและในท้องตลาด ในป่าเขายังมีผักหลากหลายที่ให้เราเลือกกินตามที่ต้องการ แต่ปัจจุบันนี้ผักพื้นบ้านถูกทำลายไปไม่น้อย เมื่อป่าเขาถูกทำลายไป คนเมืองส่วนหนึ่งยังไม่รู้คุณค่า ไม่รู้ประโยชน์และคิดว่า การได้กินผักที่ขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตมันดีและโก้หรู แต่เขาเหล่านั้นไม่รู้ว่าจะเอาผักที่ปลูกอยู่ในผักที่เขาไปซื้อมารับประทานนั้นจะทำลายชีวิต เพราะสารพิษตกค้างอยู่ที่ผัก ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาในสิ่งที่กินว่าควรบริโภคหรือไม่อย่างไร ทางหนึ่ง คือการแสวงหาพืชผักปลอดสารพิษมาบริโภคเพราะหากเมื่อใดผู้บริโภคสนใจดูแลสุขภาพการกินของตนเองกันมากขึ้น ปัญหาพิษภัยที่มาควบคู่กับอาหารก็คงจะห่างไกลปากท้องของผู้บริโภคมากขึ้น

และในวันดังกล่าวทางทีมงานก็โชคดีที่ได้มีผู้เฒ่า ทางที่ใต้ และเป็นคนหนึ่งที่นิยมรับประทานผัก
พื้นบ้านและทำการเพาะปลูกผักพื้นบ้านไว้ตามบริเวณบ้าน เขาก็คือ คุณแดนเพชร อารีย์

หลังจากที่ได้พบกับน้ำแดนเพชรแล้ว น้ำแดนเพชรก็พาท้องทีมงานไปพบกับคุณตาเจริญ และยายนาค
ซึ่งทีมงานเราก็พูดคุยกับตาเจริญและยายนาคและท่านได้ให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับผักพื้นบ้านและสมุนไพร
มากที่สุดทีเดียวซึ่งท่านทั้งสองก็เป็นบุคคลหนึ่งที่บริเวณผักพื้นบ้านเป็นประจำ นอกจากนี้ตาเจริญกับยายนาคยัง
เป็นคนปรunyaแม่โบราณเพื่อชายและแจกจ่ายเพื่อนบ้าน นับว่าเป็นการหึ่งตนเองในการรักษาการ
เจ็บป่วยเบื้องต้นของคนไทยานชนบท เห็นได้ว่าชุมชนนาชนบทจะมีการพึ่งพาอาศัยกัน ตาเจริญเล่าว่าทีม
งานของเราหึ่งว่าการไปหาสมุนไพรหรือตัวยาปรunyaนี้ตาเจริญก็ได้มีผู้ช่วยไปหานี้ ก็คือ ยายนาคซึ่ง เป็น
ภรรยาของตาวัย 80 กว่าปี และเพื่อน ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ กัน แหล่งที่มียาสมุนไพรที่อยู่ที่บ้านเขาหลวงบริเวณ
ป่ายอดเหลือง ซึ่งที่นี่ก็ยังมีสมุนไพรหึ่งจะนำมายานาคและ เพื่อนบ้านของตาเจริญนำมาให้ตาเจริญได้
ปรunya เพื่อชายและแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านได้อย่างเพียงพอ

สำหรับเรื่องของผักพื้นบ้านตาเจริญและยายนาคบอกกับทีมงานเราว่าท่านไม่เคยไปซื้อผัก
จากตลาดมารับประทานเลย ท่านจะปลูกผักเองและจะไปหาตามป่าและบริเวณบ้านมารับประทาน ท่านหึ่ง
สองบอกว่าการที่ได้รับผักพื้นบ้านเป็นประจำจะหึ่งให้สุขภาพดีและไม่เจ็บป่วยเหมือนกับชาวเมือง ที่นิยม
ไปซื้อผักตามตลาดมารับประทาน (คุณตาเจริญ-ยายนาค จันทรสุวรรณ์ บ้านเลขที่ 43 หมู่ 12 ตำบล
นาทรง อำเภอกำสาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช)

หลังจากที่เราได้พูดคุยกับตาเจริญและยายนาคแล้วทางทีมงานก็ได้เดินทางต่อไปสัมภาษณ์
ชาวบ้านท่าพูด

สภาพของพื้นที่บ้านท่าพูดเป็นที่ราบสูงและมีล้าธาร เป็นป่าที่แปรสภาพเป็นสวนยางและสวน
ผลไม้แต่ก็ยังคงเหลือซึ่งป่าธรรมชาติอยู่ จากการสังเกตและจากคำบอกเล่าของน้ำแดนเพชรทราบว่า
ชาวบ้านที่เจะรู้จักผักพื้นบ้านกันมาก และไม่ยอมทำลายผักพื้นบ้านและที่สำคัญยังช่วยกันอนุรักษ์ด้วย คนที่
เป็นตัวตั้งตัวตีที่จะอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านในหมู่บ้านคือน้ำแดนเพชรและเพื่อน ๆ อีก 5-6 คน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชาวบ้าน ตำบลนาแหร และตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช สรุปได้ว่า

1. ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านทำหุคได้นำมารับประทานเป็นประจำได้แก่

- ยอดเหมะ - ยอดมันปู
- ผักกูด - ยอดชะอม
- ลูกฉิ่ง - บอนส้ม
- ยอดแซะ - ยอดลาเหิง
- ยอดมะม่วงหิมมะพาน (ยอดยาร่าง)
- หยวกกล้วยเถื่อน

2. ความคิดเห็นของชาวบ้านที่มีต่อผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านเป็นผักที่สะอาดและปลอดภัยจากสารพิษ สามารถหาได้ง่ายตามหมู่บ้าน และไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ซึ่งเงินส่วนนี้ก็จะนำไปหาประโยชน์ส่วนอื่น ๆ อีกและนอกจากนี้ก็ยังเป็นพืชสมุนไพร

3. การแนะนำให้ลูกหลานกินผักพื้นบ้าน

การรับประทานผักพื้นบ้านของชาวบ้านทำหุค จะเป็นวิถีการบริโภคที่ถ่ายทอดกันมา โดยไม่ต้องบอกกล่าวเพราะเด็ก ๆ จะรับประทานตามผู้ใหญ่

4. ประเด็นสำคัญในการแนะนำให้คนเมือง นิยมบริโภคพืชผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านเป็นผักที่หาได้ง่ายและราคาถูก นอกจากนี้ยังปลอดภัยไม่มีสารพิษตกค้าง จึงชวนให้คนเมืองหันมารับประทานผักพื้นบ้านเพื่อชีวิตที่ปลอดภัยจากสารพิษ

5. วิธีการดูแลผักพื้นบ้านให้คงอยู่คู่ท้องถิ่น

จากการสอบถามกับชาวบ้านก็ได้บอกกับทีมงานว่า ถ้าจะให้ผักพื้นบ้านคงอยู่คู่ท้องถิ่น เราตลอดไป สามารถทำได้ด้วยวิธีการนำขบปลูกไว้ที่บ้านเพื่อความสะดวกในการเก็บเกี่ยว และช่วยกันอนุรักษ์ไม่ทำให้ใครทำลาย

สำหรับหมู่บ้านไทยบุรีจะมีการรับประทานผักที่แตกต่างไปจากหมู่บ้านท่าพูด ผักที่ชาวบ้านไทยบุรีรับประทานเป็นประจำได้แก่

- ตำลึง
- ยอดเหียง
- มะละกอ
- ผักแว่น
- ยอดมะม่วงหิมพาน
- ยอดกระถิน
- หม่อไม้

จะเห็นว่าผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านไทยบุรีกับชาวบ้านท่าพูดมารับประทานจะแตกต่างกัน เพราะขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่ของแต่ละหมู่บ้าน

แต่สิ่งที่ชาวบ้านทั้งสองหมู่บ้านมีเหมือนกันก็คือการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในอาหารจากการที่พูดคุยกับชาวบ้านในเรื่องของการที่จะเปิดโอกาสให้กับผักพื้นบ้านที่ตลาดเหมือนกับผักอื่น ๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ ชาวบ้านได้บอกกับทีมงานว่าผักที่ชาวบ้านตลาดในตอนนี้มีอยู่ไม่กี่ชนิด เช่น บอนส้ม ผักกูด ยอดตำลึง ยอดมะม่วง หนวกกล้วย แต่ก็ยังมีปริมาณซื้อขายบางแห่ง เพราะป่าถูกแผ้วถางไปมากและชาวบ้านจะหาได้ตามป่าและข้างลำธารหรือตามริเวณป่าแจ้งหากผักเหล่านี้เจริญเติบโตไม่ทันกับความต้องการของผู้บริโภคและที่เป็นปัญหาของชาวบ้านอีกอย่างหนึ่งก็คือการที่ชาวบ้านได้เก็บผักแล้ว ผักพื้นบ้านส่วนมากเกิดการเหี่ยวดูไม่น่ากินหากกินแล้วสามารถขยายได้ จึงเป็นสาเหตุที่ชาวบ้านขาดแรงจูงใจไม่อยากจะผักไปขายที่ตลาด

ขับกลอน . . . ย้อนรอยพืชผัก

ขอคำเฝ้าคิดตีศัพท์ขับกลอนเสด

ตามแบบทเอกลักษณ์ไถ่กวี
 เจริบเสมีอนหึ่ง ห้อยด้อยแสงสี
 ทาวิธีฝึกฝนเพื่อผลงาน
 เฝื่องทาบตามรู้บูพื้นฐาน
 ว่างลอสสาร เคมมีที่ จือปน
 ไซ้กัทธิษแก่ไช้ยัง ได้ผล
 อยนละผลทานได้สบายดี
 อยนลักปลาปลอดทุกซ์ เป็นสุขขี
 อยนลักปลอดได้ปลอดกัษ
 อยนลักปลอดได้ผลจนโตใหญ่
 อยนลักใจ เก็บมาหาให้ทาน
 อยนลักเก็บผักป่า เป็นอาหาร
 อยนลักปลาไม่สำนร่องมัน
 อยนลักเสียงอันตรายตายทันหัน
 อยนลักกันแมลงทุกแห่ง ไป
 อยนลักกันน้ำเข้าบาแม่
 อยนลักเข้าไปพิษร้ายตายลูกเดียว
 อยนลักกันพิษร้ายไม่ตายฟรี
 อยนลักไม่มีอยู่ทั้งเพ พี่

แต่ยังขาดเหตุผลนิพนธ์พจน์
 เพราะยังอ่อนแป้นฤวิชาน้อย
 แต่นิสัยชอบข้างทางกวี
 แต่เสียดายสมองไม่ร้องไว
 ยกประ เดีน เป็นหลักผักพื้นบ้าน
 ผักป่าเขามากมายหลายชนิด
 ยอดและหน่อสารพิษไม่ติดปน
 สมัยก่อนเฝื่องชายชาวไร่นา
 ทานยอดไม้ไม่กลัวผง เคมมี
 คนโบราณว่ากันว่าชาวเขา
 อาหารป่าทั้งยาสมุนไพร
 รุ่มพ้อแก่แม่เฝ้าคราวปู่ย่า
 ผักปลูดในไร่นาเก็บมาทาน
 มันโรยยานำชมหัวกลมเกลี้ยง
 ผักตลาดมากมายมีหลายพันธุ์
 อยนลักซื้อง่ายนักผักกาดขาว
 ยาเฝ้าผักไม้แห้งหึ่งแมงไม้ไซ
 ในยุคนี้ เคมมีที่แพร่หลาย
 ผักในไร่นาหาทานได้
 สาร เคมมีไม้ใช้ได้ปลอดกัษ

เพื่อเป็นการป้องกันให้พ้นทุกข์
วโรวโรนาป่าเขาลำเนาไพร
เมื่ออยู่มากมายชายห้วยหนอง
อยู่กันมาได้หลายแผ่นดิน
ไม่เคยมีสารพิษติดตายผ่อน
มาหลายชั่วคนชนบ้านนา

สรุปความตามหลักเรื่องผักป่า
ยังสิ้นสิ้นบรรยายยังไม่ดี
ไปชอวดแอบอ้างทางประพันธ์
เหตุผลมากกล่าวพอเข้าใจ
เพราะไม่ใช่นักปราชญ์ขาดความหมาย
เนื้อหาปราศรัยไม่แนบเนียน
ให้ท่านทั้งหลายได้รับสุข
พระรัตนตั้งมณี

มีมากนักที่ออกแถวแนวเขาลำเนา
เคยอาศัยผักป่าเก็บมากิน
ความป่าเขาริมคลองแถวท้องถิ่น
ไม่ราดดินเคืองคายร้ายโรคา
ความเดือดร้อนถอยกคตหมดปัญหา
ใช้เห็นบชาแต่ก่อนไม่ห่อหมี (ไม่เคยมี)
ขาดเนื้อหามากมายไม่ถ้วนถี่
นักกรีทั้งหลายให้อภัย
เพราะยังไม่เข้าขั้นเห็นสมัย
ถ้าตอนไหนไม่ตื้อยาดิเตียน
กลอนยังไม่ถูกหลักเหมือนนักเขียน
ขอกราบเรียนหาผู้ชชายได้ปราณี
อย่ามีทุกข์โง่อ่อนด้วยพรลี
เจริญสุขสวัสดิ์นี้เนื่องไทย

(ลุงจาเร็ด จันทรสวรรณ)

นครศรีธรรมราช

ราพัน...ถึงผักพื้นบ้าน

อนุรักษผักพื้นบ้าน

รับประทานได้สนิท
ผักหญ้าล่าเถาต้น
เก็บทานได้สบายใจ
ผักป่ามีหัวจบ
กลิ่นรสช่างหอมหวาน
ผักป่ามีมากมาย
เหมาะสดหมดราคี
ผักสดหมดปัญหา
ผักป่าราคาไม่แพง
สารพิษไม่ติดเชื้อ
ป่าดงในพงไพร
ทานเกิดจะเลิศรส
ผักป่าไม่มีพิษ
ขอจบค่อยพบกัน
สวัสดิ์มีโชคชัย
พักผ่อนนอนสบาย
ให้มีสุขสวัสดิ์
วันหน้าถ้าไปบอก
สวัสดิ์ดีค่อยพบกัน

เป็นอาหารปลอดสารพิษ
ไม่มีพิษติดอยู่
มีมากล้นในป่าใหญ่
ไม่มีภัยเมื่ออาหารทาน
หากใครพบประสบการณ์
ไม่ได้ผ่านสารเคมี
เก็บทานได้อย่าหน่ายหนี
แกงส้มที่กินดีแรง
เรื่อง นิดยอยามาหลง
จะต้มแกงทุกแห่งไป
เมื่อได้กินสิ้นสงสัย
ผักน้อยใหญ่ไม่มีพิษ
กินผักสดได้สนิท
คิดกินลองอย่ามองไกล
วันเสาร์ดีเจอกันใหม่
โรคภัยภัยอย่าให้มี
จัดห้องให้ใหม่ถ่ายเท
โอกาสมีค่อยพบกัน
ผมไม่หลอกทำให้เสียขวัญ
ให้มีดีมีความสุขเอย

(ลุงเขียน อรัญ)

นครศรีธรรมราช

บ้านน้อยบ้านใหญ่ ... พงไพร่ของดี

บ้านป่ามีพืชผักนำรักร้าง	บางประชาพาชื่นชม
ผักป่าที่บ้านผม	คนนิยมกันมากหลาย
ผักป่านำชื่นชม	คนนิยมกันมากมาย
ผักป่าพอหาได้	อยู่หลายที่มีทุกแห่ง
ผักหญ้าต้นลำเตา	พวกหมู่เราเอาต้มแกง
ผักหนาะจะชี้แจ้ง	คนทุกแห่งจึงนิยม
ปลอดสารพิษชนิดร้าย	ผักมากมายที่บ้านผม
ไม่ตายผ่อนนอนอกตรม	ผักบ้านผมทานสบาย
กินผักสดหมดปัญหา	ไม่เสียดยาอันตราย
บ้านผมมีมากหลาย	เป็นพันธุ์ไม้ที่แพง
ภูเขาห้วยเหวผา	ใบเก็บหาอย่าหลังหลง
พงไพร่ป่าดง	ปลอดสารพิษชนิดแรง
รับรองต้องได้ผล	ชาวบางชนทุกหนแห่ง
จะทานสดหรือต้มแกง	ปลอดภัยแน่ไม่แปรเปลี่ยน
ขอจับคู่ยพบใหม่	จากแดนไพรเป็นคนเขียน
เพราะผมไม่ได้เรียน	ถึงเขียนได้ก็อายคน
เขียนได้ก็ไม่ได้	เพราะว่ายังไม่สับสน
พบกันใหม่เพื่อนทุกคน	สวัสดิ์มีโชคเออ

(แดนไพร อรัญ)

นครศรีธรรมราช