

การศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่น ตำบลคลองกระดัง
อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

Studying Diversity of Local Vegetables and Local Food Wisdom in Khongkrachang
Sub-District, Sithep District, Phetchabun Province

สุกัญญา แก้วน้อม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ (2) ศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง (3) เพื่อจัดทำฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการค้นหาผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ด้วยวิธีการปากต่อปาก (Snowball) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ (1) แบบสัมภาษณ์ความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น (2) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลการศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านตามลักษณะพืช พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 95 ชนิด นำมาประกอบอาหารทุกฤดูกาล 66 ชนิด ถั่วฝัก 21 ชนิด ถั่วหนาม 11 ชนิด ปลาถั่วฝักต้นถั่วหนาม 7 ชนิด ถั่วร่อน 3 ชนิด จำแนกตามประเภทของพืชเป็นไม้ล้มลุกและพืชหัว 36 ชนิด ไม้ยืนต้น 29 ชนิด ไม้เลื้อยและไม้เถา 25 ชนิด (2) ผลการศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารในท้องถิ่น พบว่า นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด ผักสด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด (3) ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่น ประกอบด้วย ชื่อพรรณไม้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ และชื่ออื่นๆ ได้ฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิดและอาหารในท้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากผักพื้นบ้าน จำนวน 18 ชนิด

คำสำคัญ: ความหลากหลาย, พืชผักพื้นบ้าน, ภูมิปัญญาอาหาร

Abstract

The objective of this research qualitative were to (1) study diversity of local vegetable in Khongkrachang subdistrict sithep district, Phetchabun Province (2) study local food wisdom in Khongkrachang subdistrict (3) construct data base of local vegetable and local food in Khongkrachang subdistrict. The 37 samples were determined by snowball sampling technique from purposive sampling form. The instruments consisted of (1) diversity of local vegetable interview, (2) local food wisdom semi-structured interview. Results were analyzed by content analysis. The research findings were as follows: (1) Local vegetables in Khongkrachang subdistrict were 95 vegetables. Divide by season to prepare food consist of 21 in rain, 11 in winter, 7 in end of the rainy winter season and 3 in summer, (2) Local food wisdoms were 5 ways to prepare food consist of 72 vegetables for boiled or poached. 56 for fresh, 44 for curry, 24 for fried, 13 for mix food,

(3) Data base of local vegetable and local food in Khongkrachang sub district consisted of: 115 local vegetables and 18 local foods which that made from local vegetable by name of tree, scientific name, generic name, family name and other name.

Keywords: diversity, local vegetable, local food wisdom

ความนำ

สังคมปัจจุบันเป็นยุคการสื่อสารไร้พรมแดน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ไม่ใช่เรื่องยาก อีกต่อไปเหมือนในอดีต มนุษย์ไม่ได้อยู่เพียงลำพัง มีการติดต่อค้าขายสร้างมิตรไมตรีต่อกันหลายประเทศทั่วโลก ทำให้การหลั่งไหลของวัฒนธรรมต่างๆ เข้าสู่ประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านอื่นๆ โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอันเป็นเหตุให้วัฒนธรรมการบริโภคและประกอบอาหารแบบไทยดั้งเดิมถูกเปลี่ยนแปลงไป โดยอารยธรรมตะวันตกที่หลั่งไหลเข้ามา ร้านสะดวกซื้อหลายร้อยสาขาเกิดขึ้นมากมาย สร้างความเสียหายด้านวัฒนธรรม ประเพณี เอกลักษณะที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม ของไทย จากสภาพการทำงานเร่งรีบแข่งกับเวลา การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ก็เร่งรีบไปด้วย การประกอบอาหารเพื่อรับประทานในครอบครัวได้ปรับเปลี่ยนไปเป็นการจัดซื้ออาหารปรุงสำเร็จบรรจุกระป๋อง ถุงพลาสติก อาหารจานด่วน และอาหารกรูปรอบขอบเคี้ยวทั่วไป เมื่อรับประทานซ้ำๆ บ่อยครั้งเป็นเวลานาน ร่างกายอาจจะได้รับสารอาหาร ไม่ครบ 5 หมู่ ทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการ เป็นความสะดวกที่แฝงไว้ด้วยอันตรายที่มนุษย์คาดไม่ถึง อีกทั้งส่งผลให้วัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยหายไป ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวลดลง (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2553)

การรับประทานอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ อาหารเป็นปัจจัยสี่ ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตที่มนุษย์ต้องตระหนัก ให้มีความสำคัญ เอาใจใส่พิถีพิถันคัดสรรวัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้ที่ได้รับอาหารไม่ถูกหลัก

โภชนาการจะส่งผลถึงการพัฒนาร่างกายและสมอง การมีความรู้ด้านโภชนาการจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก แม้ว่าปัจจุบันประชาชนจะมีพื้นฐานการศึกษาดีขึ้น ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีได้ถูกพัฒนาไปกว้างไกลแต่ยังพบว่าประชาชนคนไทยยังมีการเจ็บป่วยจากโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคไขข้ออักเสบ โรคขาดโปรตีน โรคขาดวิตามิน เป็นต้น อาหารนอกจากจะมีความสำคัญต่อมนุษย์ด้านสุขภาพแล้วยังมีความสำคัญด้านวัฒนธรรม จารีต ประเพณี และความเชื่ออีกด้วย (แสงโสม ลินะวัฒน์, 2548) เห็นได้จากการได้รับความนิยมของอาหารไทยที่มีชื่อเสียงแพร่หลายไปทั่วโลก เนื่องจากอาหารไทยประกอบด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศ ที่มีความหลากหลายเป็นส่วนผสม มีเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น ทำให้มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว มีคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ อาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยเปรียบเสมือนตัวแทนสำคัญในการเผยแพร่วัฒนธรรมและเอกลักษณ์ที่ดีของประเทศ

ผักพื้นบ้านเป็นพืชที่มนุษย์รู้จักกันมาหลายร้อยปี และมนุษย์แสวงหาพืชอยู่ตามธรรมชาติในป่ามาใช้ทำยา ประกอบอาหารและใช้รักษาโรค ในทางมานุษยวิทยา และสังคมวิทยา กล่าวว่า มนุษย์ในยุคหาของป่า ลำสัตว์นั้น เพื่อใช้ประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรค อาหารประเภทพืช ผัก นับว่าเป็นอาหารหลักของมนุษย์ถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่รับประทาน การหาผักและผลไม้ทำให้มนุษย์มีอาหารรับประทานได้มากกว่าการล่าสัตว์ต่อครั้ง และยังพบว่ามีสุขภาพแข็งแรงกว่าชนเผ่าที่นิยมแต่การล่าสัตว์เพียงอย่างเดียว (เมฆ จันทน์ประยูร, 2545) ปัจจุบันสังคมมีการที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผักพื้นบ้าน

หลายชนิดเริ่มหายากและสูญหายไป อาจเกิดจากพื้นที่ป่าถูกทำลาย จากการถูกแผ้วถางหรือการเผาทำลายของมนุษย์ คนไม่ได้นำมาปลูกไว้ตามบ้านเรือน เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตจากการเกษตรเพื่อยังชีพมาเป็นเกษตรเชิงพาณิชย์ มีการทำการเกษตรแบบใช้สารเคมีเพื่อให้ได้ผลผลิตสูง ระบบนิเวศเปลี่ยนไปโดยเฉพาะการใช้สารเคมีปราบวัชพืช มีการพัฒนาแหล่งน้ำ โดยเฉพาะแหล่งน้ำธรรมชาติที่มีฝักพื้นบ้าน ห้วย คลอง หนองบึงถูกปรับเปลี่ยนไปเป็นระบบชลประทาน มีการขุดลอกใหม่ เพื่อเป็นแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ทำให้ฝักพื้นบ้านตาย ลดลง และบางชนิดก็สูญพันธุ์ไป และอาจเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคฝักพื้นบ้าน เนื่องจากสภาพของสังคมเปลี่ยนไปจากสังคมเมืองสู่สังคมชนบท ความเร่งรีบเร่งรัด ทำให้ผู้นิยมความสะดวกสบายในการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่นิยมประกอบอาหารรับประทานเอง คนที่รู้เรื่องฝักพื้นบ้านจึงมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ไม่มีการถ่ายทอดความรู้การบริโภคฝักพื้นบ้านจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่รู้จัก จึงไม่รักษา ไม่รู้วิธีการนำไปปรุงอาหาร ไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของฝักพื้นบ้านในด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (เมฆ จันทน์ประยูร, 2545)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความหลากหลายของพืชฝักพื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ให้เป็นแหล่งความรู้แก่ประชาชนผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้า นำไปใช้ประโยชน์มีความรู้และมีเจตคติในการเลือกรับประทานฝักพื้นบ้านได้อย่างถูกต้อง จรรโลงไว้ซึ่งองค์ความรู้เรื่องฝักพื้นบ้าน การประกอบอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่คู่กับท้องถิ่นของประเทศไทยต่อไป

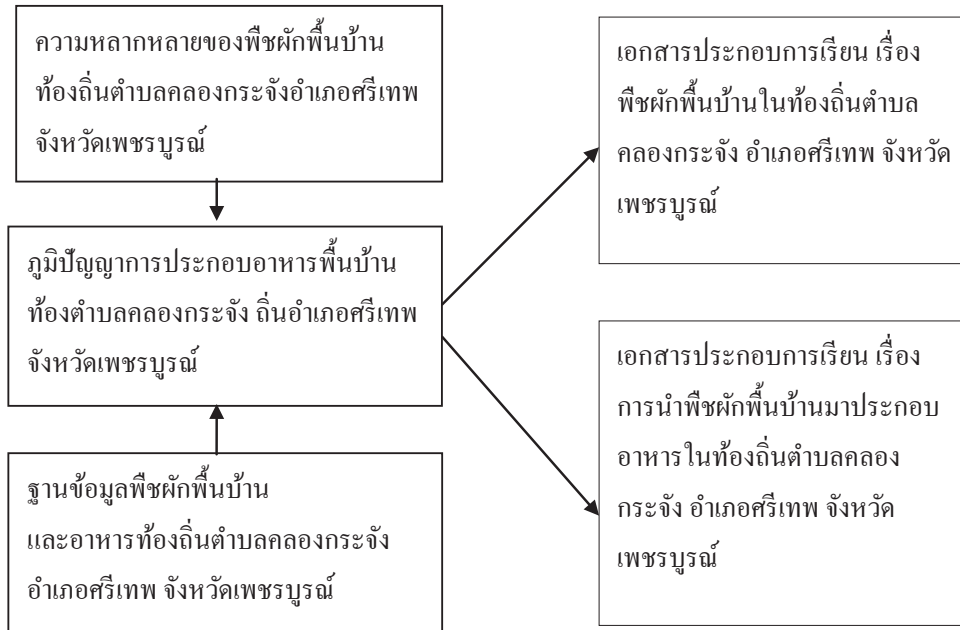
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหลากหลายของพืชฝักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชฝักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อจัดทำฐานข้อมูลพืชฝักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพืชฝักพื้นบ้าน เป็นความรู้เกี่ยวกับพืชฝักพื้นบ้านที่ชนชาวไทยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อาจแบ่งออกเป็น พืชอาหาร พืชสมุนไพร พืชใช้สอยแต่งอาหารและสีย้อม พืชมีพิษ และพืชที่ใช้ในงานหัตถกรรมพื้นบ้าน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 2, 2543)
2. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่น เป็นความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความเชื่อ และศักยภาพในการแก้ปัญหาของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นปัจจุบันอย่างไม่ขาดสายและเชื่อมโยงกันทั้งระบบทุกสาขา (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 2, 2543)
3. แนวคิดการจัดทำฐานข้อมูล เป็นการจัดทำหรือจัดเก็บข้อมูลหรือข่าวสารต่างๆ ไว้ในสถานที่เดียวกันอย่างเป็นระบบ สะดวกต่อการคิดค้น ค้นคว้าแก้ไข และใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทักษิณา สวานานนท์, 2544)

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตของการศึกษาเพื่อ ความหลากหลายและภูมิปัญญาในการนำพืชผัก พื้นบ้านมาประกอบอาหารในท้องถิ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยเป็นประชาชนในตำบล คลองกระเจิง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 18 หมู่บ้าน รวมจำนวนประชากร 13,851 คน สำหรับกลุ่ม ตัวอย่างการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือก ตำบลคลองกระเจิง จำนวน 18 หมู่บ้าน กำหนดขนาดกลุ่ม ตัวอย่างโดยการค้นหาผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ด้วยวิธีการปากต่อปาก (Snowball) ได้ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 37 คน ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้านด้านภูมิปัญญา ท้องถิ่นด้านพืชผักพื้นบ้าน 16 คน ปราชญ์ชาวบ้านด้าน การประกอบอาหาร จำนวน 16 คน และนักวิชาการด้าน

ความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่นตำบลคลองกระเจิง จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ความหลากหลายของพืชผัก พื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่นที่ได้รับการ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC--Item Objective Congruence Index) จากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความ สอดคล้องเท่ากับ 0.80

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับภูมิ ปัญญาในการประกอบอาหาร ที่ได้รับการตรวจสอบความ เที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยการหาดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การ เรียนรู้ (IOC--Item Objective Congruence Index) จาก ผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 เช่นเดียวกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน และภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่นในกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

1. ภูมิปัญญาในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 95 ชนิด จำแนกตามช่วงเวลาในการนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ สามารถนำมาประกอบอาหารได้ทุกฤดูกาล 66 ชนิด เฉพาะฤดูฝน 21 ชนิด เฉพาะฤดูหนาว 11 ชนิด ในช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว 7 ชนิด และเฉพาะฤดูร้อน 3 ชนิด จำแนกตามส่วนของพืชที่นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ ยอด 66 ชนิด ใบอ่อน 55 ชนิด ใบเพสลาด 44 ชนิด ผล 33 ชนิด ลำต้นอ่อน 26 ชนิด ดอกตูม 20 ชนิด ผักอ่อน 13 ชนิด ผักแก่ 10 ชนิด หัว เหง้า ราก 9 ชนิด ดอกบาน 8 ชนิด เมล็ดอ่อน เมล็ดแก่ 4 ชนิด ลำต้นแก่ 1 ชนิด จำแนกตามประเภทของพืช ได้แก่ ไม้ล้มลุกและพืชหัว 36 ชนิด ไม้ยืนต้น 29 ชนิด ไม้เลื้อยและไม้เถา 25 ชนิด พืชน้ำ 11 ชนิด จำแนกตามแหล่งที่พบ ได้แก่ พบที่ป่าละเมาะ 70 ชนิด ภูเขา ชายเขาหรือเนินเขา 38 ชนิด ป่าเต็งรัง 22 ชนิด ริมคลอง 22 ชนิด แหล่งน้ำ 9 ชนิด และจำแนกตามการนำมาปลูก ได้แก่ ปลูกเป็นพืชผักสวนครัว 26 ชนิด ปลูกไว้พื้นที่ทำสวน 22 ชนิด และปลูกบริเวณสวนหลังบ้าน 11 ชนิด

2. ภูมิปัญญาในการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารในท้องถิ่น ได้แก่ นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด ผักสด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด

3. ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระเจิง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จากการสำรวจพรรณไม้ถ่ายภาพ สัมภาษณ์ จดบันทึก จากปราชญ์ท้องถิ่นและการสาธิตการประกอบอาหารท้องถิ่น นำมาจัดทำเป็นระบบฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่น ที่ประกอบด้วย ชื่อพรรณไม้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ และชื่ออื่นๆ ได้ฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิดและอาหารในท้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากผักพื้นบ้าน จำนวน 18 ชนิด

การอภิปรายผล

1. ภูมิปัญญาในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร เป็นการสั่งสมความรู้ของชุมชนท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อใช้ประโยชน์จากพืชที่พบในท้องถิ่น อีกทั้งเป็นความเหมาะสมลงตัวของธรรมชาติและฤดูกาลที่ได้ผลิตอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นมาแต่ครั้งบรรพกาล ผู้วิจัยได้รวบรวมพืชผักพื้นบ้านจากการสำรวจ ตามลักษณะของพืช พบว่า มีพืชผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 95 ชนิด จำแนกตามช่วงเวลาในการนำมาประกอบอาหาร พบว่า นำมาประกอบอาหารทุกฤดูกาล 66 ชนิด ฤดูฝน 21 ชนิด ฤดูหนาว 11 ชนิด ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว 7 ชนิด ฤดูร้อน 3 ชนิด จำแนกตามส่วนของพืชที่นำมาประกอบอาหาร พบว่า นำมาประกอบอาหารได้แก่ ยอด 66 ชนิด ใบอ่อน 55 ชนิด ใบเพสลาด 44 ชนิด ผล 33 ชนิด ลำต้นอ่อน 26 ชนิด ดอกตูม 20 ชนิด ผักอ่อน 13 ชนิด ผักแก่ 10 ชนิด หัว เหง้า ราก 9 ชนิด ดอกบาน 8 ชนิด เมล็ดอ่อน เมล็ดแก่ 4 ชนิด ลำต้นแก่ 1 ชนิด จำแนกตามประเภทของพืช พบว่า แบ่งเป็น ไม้ล้มลุกและพืชหัว 36 ชนิด ไม้ยืนต้น 29 ชนิด ไม้เลื้อยและไม้เถา 25 ชนิด พืชน้ำ 11 ชนิด จำแนกตามแหล่งที่พบ พบว่า พบที่ป่าละเมาะ 70 ชนิด บนภูเขา ชายเขาหรือเนินเขา 38 ชนิด ป่าเต็งรัง 22 ชนิด ริมคลอง 22 ชนิด แหล่งน้ำ 9 ชนิด และจำแนกตามการ

นำมาปลูก พบว่า ปลูกเป็นพืชผักสวนครัว 26 ชนิด ปลูกไว้ในพื้นที่ทำสวน 22 ชนิด และปลูกบริเวณสวนหลังบ้าน 11 ชนิด สอดคล้องกับการศึกษาของ บังอร เลิศสกุลจินดา (2549) ที่ศึกษาการนำ ผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านไร่พิจิตรภายใต้กรอบแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พบว่ารูปแบบการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านไร่พิจิตรมีความหลากหลายมาก แสดงว่า มีความพอเพียงและมั่นคงเชิงระบบสูง สามารถจำแนกได้เป็น 30 วงศ์ 60 ชนิด พืชผักพื้นบ้านที่สามารถนำมาทำยารักษาโรคตามความรู้และภูมิปัญญาชาวบ้าน มี 24 ชนิด การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านส่งผลให้เกิดความ มั่นคงทางอาหารต่อชุมชน เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติแบบองค์รวมในชุมชน เกิดเป็น ความมั่นคงทางวัฒนธรรม เป็นลักษณะรูปแบบสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีอยู่ในชุมชน และ สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัทมา วิชัยโย (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาผักพื้นบ้านในโครงการพระราชดำริพัฒนาป่าโลกกุลละ จังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่า พบผักพื้นบ้าน 41 ชนิด 30 สกุล โดยในฤดูร้อนพบ ไม้ป่า มากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.57 ในฤดูฝนพบ ผักแว่น มากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.10 ในฤดูหนาวพบหญ้าละออ มากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.23 ผักพื้นบ้านในป่าโลกกุลละ ชาวบ้านนิยมนำส่วนต่างๆ ของพืชมารับประทาน

2. ภูมิปัญญาในการนำพืชผักพื้นบ้านมา

ประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารในท้องถิ่น พบว่า นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด ผักสด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด สอดคล้องกับการศึกษาของ วาสิรัตน์ ใจบุญ และคณะ (2552) ที่ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานโดยมีวัตถุประสงค์ พบว่า ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยจำนวน 294 ชนิด มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่างๆ ผักพื้นบ้านและพืชผักสมุนไพรไทย

จำนวน 122 ชนิด มีสรรพคุณจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสด เป็นเครื่องเคียง และใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ และในรูปของเครื่องดื่ม โดยเฉพาะการต้มเป็นชา หรือยาหม้อ ในขณะที่การนำไปปรุงเป็นอาหารหวาน ขนมหรือของว่างมีจำนวนน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ วาสิรัตน์ ใจบุญ และคณะ (2552) ที่ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานโดยมีวัตถุประสงค์ พบว่า ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยจำนวน 294 ชนิด มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่างๆ ผักพื้นบ้านและพืชผักสมุนไพรไทย จำนวน 122 ชนิด มีสรรพคุณจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสด เป็นเครื่องเคียง และใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ และในรูปของเครื่องดื่ม โดยเฉพาะการต้มเป็นชา หรือยาหม้อ ในขณะที่การนำไปปรุงเป็นอาหารหวาน ขนมหรือของว่างมีจำนวนน้อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลาภรณ์ เสราดี (2536) ศึกษาถึงวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า ผักพื้นบ้านในชุมชนที่ศึกษาและประชากรนำมาใช้ในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ มีจำนวน 168 ชนิด และได้แบ่งการจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ การจัดจำแนกตามลักษณะ จำแนกตามแหล่งที่อยู่ จำแนกตามคุณลักษณะ จำแนกตามคุณประโยชน์ด้านต่างๆ ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นสมุนไพร คุณค่าทางด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ คุณค่าทางด้านสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงบทบาทและคุณค่าของผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน คุณค่าด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางศิลปะและ ความงาม การศึกษาปัจจัย ที่ส่งผลต่อการลดลงและหายไปของพืชผักพื้นบ้าน พบว่า

เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถี การผลิตทาง การเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร

3. ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก พื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จากการสำรวจพรรณไม้ ถ่ายภาพ สัมภาษณ์ จัดบันทึกจากปราชญ์ท้องถิ่นและการ สาคิตการประกอบท้องอาหารถิ่น นำมาจัดทำเป็นระบบ ฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่น ที่ ประกอบด้วย ชื่อพรรณไม้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อ วงศ์ และชื่ออื่น ๆ ได้ฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิดและอาหารในท้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากผัก พื้นบ้าน จำนวน 18 ชนิด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี จินธรรม (2554) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาศูนย์ สิ่งแวดล้อมศึกษาด้านความหลากหลายของพรรณไม้ บ้านสิริระหอโสภ ตำบลกระแซง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า (1) ผลการ สสำรวจด้านความหลากหลายของพรรณไม้ บ้านสิริระหอโสภ ตำบลกระแซง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ของพรรณไม้ บ้านสิริระหอโสภ ตำบลกระแซง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่ประชาชนนำมาใช้ ประโยชน์ รวมทั้งสิ้น 150 ชนิด โดยจำแนกตามลักษณะ พืช 5 ลักษณะ คือ ไม้ยืนต้นมากที่สุด จำนวน 60 ชนิด รองลงมา คือ ไม้ล้มลุก จำนวน 30 ชนิด ไม้เลื้อย จำนวน 25 ชนิด ไม้พุ่ม จำนวน 24 ชนิด และไม้น้ำ จำนวน 8 ชนิด พรรณไม้ที่พบอยู่บริเวณป่าชุมชน รอบหมู่บ้าน ซึ่งเป็นป่าธรรมชาติและป่าปลูก โดยปลูกเป็นสวนสมุนไพร และพืชอาหาร ชุมชนสิริระหอโสภมีความรักต้นไม้ เรียนรู้ ที่จะอยู่กับป่าอย่างเอื้อประโยชน์ ต่อกัน มีภูมิปัญญาด้าน สมุนไพร และพืชอาหารสืบสานต่อกันมา ใช้ประโยชน์ จากป่าเพื่อการดำรงชีวิตและพึ่งตนเอง เป็นชุมชนที่ เข้มแข็งจากปัจจัย 3 ประการ คือ เศรษฐกิจชุมชน การศึกษาเรียนรู้ ศาสนาและวัฒนธรรม (2) การพัฒนา ศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษาด้านความหลากหลายของพรรณ ไม้ โดยมีการสร้างห้องเรียนธรรมชาติหรือสถานการ

เรียนรู้ 9 สถานี (3) ฝึกอบรมด้านความหลากหลายของ พรรณไม้ เพื่อให้มีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการ ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม (4) นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ที่ได้รับการฝึกอบรมด้านความหลากหลายของพรรณไม้ โดยใช้สื่อที่ผลิตได้ และสถานการเรียนรู้ มีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ เรียน แบบสืบเสาะ และแบบร่วมมือกันเป็นกลุ่ม จึงเกิดการ เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โสพิศ แก้วทรัพย์ (2553) ได้ ศึกษาการศึกษาผักพื้นบ้านที่ใช้ในการบริโภคของชุมชน บ้านกุดตาแร้ว อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลจาก การศึกษาสรุปได้ว่า (1) พบผักพื้นบ้านที่ใช้ในการ บริโภคของชุมชนบ้านกุดตาแร้ว ตำบลนาสนุ่น อำเภอสรี เทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 62 ชนิด 33 วงศ์ ที่พบมาก ที่สุด คือ วงศ์ CUCURBITACEAE และวงศ์ LEGUMINOSAE (2) ชาวบ้านนำยอดและใบของผัก ต่างๆมาประกอบอาหารมากที่สุด อาหารที่นิยมก็คือ อาหารประเภทแกง ซึ่งจะมีรสเผ็ด รสมัน และรสหวาน (3) ผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค แบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่หนึ่ง ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบ ทางเดินอาหาร กลุ่มที่สอง ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบ ทางเดินหายใจ กลุ่มที่สาม ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบ ทางเดินปัสสาวะ กลุ่มที่สี่ ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย เกี่ยวกับโรคผิวหนัง กลุ่มที่ห้า ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยอื่น (ใช้ บำรุงธาตุร้อนให้เจริญอาหาร) และมีจำนวน 15 ชนิด รักษาโดยภูมิปัญญาของหมอชาวบ้านโดยการกวาดยา และ การเป่า การดม การขงดม การประกอบอาหาร โดยนำมา รักษาโรคท้องเสีย ท้องอืด ท้องผูก ไข้ทับอุตุ เริม หรือ เรียกว่า ไฟลามทุ่ง หรืองูสวัด (4) คุณค่าทางด้าน โภชนาการและสารอาหาร ในผักพื้นบ้าน ได้แก่ พลังงาน วิตามิน เหล็ก แคลเซียม ไขมัน และเบต้า-แคโรทีน (5) ได้ฐานข้อมูลผักพื้นบ้านชุมชนบ้านกุดตาแร้ว ในรูปของ สื่อวีดิทัศน์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรเผยแพร่ข้อมูลพืชผักพื้นบ้านให้แก่ประชาชนทุกคน และคนไทยรุ่นใหม่ให้เห็นคุณค่า เกิดความตระหนัก มีจิตสำนึก เกิดความหวงแหนพืชผักพื้นบ้าน และอาหารท้องถิ่น

1.2 ควรมีการรวบรวมพืชผักพื้นบ้านมาทดลองวิเคราะห์เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการ สารสำคัญทางยาและความเป็นพิษซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในพื้นที่ที่นำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภค

1.3 ควรส่งเสริมให้มีการนำพืชผักพื้นบ้าน

มาประกอบอาหารท้องถิ่น ให้คนรุ่นใหม่ได้ใช้ประโยชน์ด้านอาหารอย่างคุ้มค่าเพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญาด้านอาหารและผักพื้นบ้านให้เป็นที่รู้จักและขยายผลไปสู่วงกว้างที่มีผลต่อกิจกรรมด้านเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่นกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ที่กว้างออกไป เช่นในอำเภอศรีเทพของจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กมลารักษ์ เสดาดี. (2536). วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ.

วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามนุษยวิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บังอร เลิศสกุลจินดา. (2549). การศึกษาการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านไร่พิจิตร ภายใต้กรอบ

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.

ปัทมา วิชัยโย. (2554). การศึกษาผักพื้นบ้านในโครงการพระราชดำริพัฒนาป่าโคกกุลเลาะ จังหวัดนครพนม. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 8(35), 283-292.

เมฆ จันทร์ประยูร. (2545). ผักพื้นบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.

วาสิรีรัตน์ ใจบุญ และคณะ. (2552). ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน. ค้นจาก <http://www.agi.nu.ac.th>.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2553). อาหารกับโรคเรื้อรัง (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: คำนูณการพิมพ์.

แสงโสม ลิณะวัฒน์. (2548). โภชนาการและคุณค่าผักพื้นบ้านอาหารด้านโรค. กรุงเทพฯ: ศูนย์ตำราแพทย์แผนไทยมูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.