

การศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่น ตำบลคลองกระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

Studying Diversity of Local Vegetables and Local Food Wisdom in Khongkrachang

Sub-District, Sithep District, Phethchabun Province

สุกัญญา แก้วนิม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ (2) ศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระจัง 3) เพื่อจัดทำฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองกระจัง 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 ฤดูฝน 21 ชนิด ฤดูหนาว 11 ชนิด ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว 7 ชนิด ฤดูร้อน 3 ชนิด จำแนกตามประเภทของพืช เป็นไม้ล้มลุกและพืชห้า 36 ชนิด ไม้เข็มต้น 29 ชนิด ไม้เลื้อยและไม้เถา 25 ชนิด (2) ผลการศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารในท้องถิ่น พบว่า นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด ผัดสด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด (3) ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่น ประกอบด้วย ชื่อพรรณ ไม้ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ และชื่ออื่นๆ ได้ฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิดและอาหารในท้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากพืชผักพื้นบ้าน 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, Phethsboon 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

การรับประทานอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ อาหารเป็นปัจจัยสี่ ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตที่มนุษย์ต้อง tributary ให้ความสำคัญ เอาจaiseพิเศษพิลันคัดสรรวัตถุดินที่มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้ที่ไดรับอาหารไม่ถูกหลัก

โภชนาการจะส่งผลถึงการพัฒนาร่างกายและสมอง การมีความรู้ด้านโภชนาการจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก แม้ว่าปัจจุบันประชาชนจะมีพื้นฐานการศึกษาดีขึ้น ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีได้ถูกพัฒนาไป กว้างไกลแต่ยังพบว่าประชาชนคนไทยยังมีการเจ็บป่วย จากโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคไขข้ออักเสบ โรคขาดโปรตีน โรคขาดวิตามิน เป็นต้น อาหารนอกจากจะมี ความสำคัญต่อมนุษย์ด้านสุขภาพแล้วยังมีความสำคัญ ด้านวัฒนธรรม จาริตร ประเพณี และความเชื่ออีกด้วย (แสงโสม ลินะวัฒน์, 2548) เห็นได้จากการได้รับความ นิยมของอาหารไทยที่มีชื่อเสียงแพร่หลายไปทั่วโลก เนื่องจากอาหารไทยประกอบด้วยสมุนไพรและ เครื่องเทศ ที่มีความหลากหลายเป็นส่วนผสม มี เอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น ทำให้มีกลิ่นและรสชาติ เฉพาะตัว มีคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ อาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยเปรียบเสมือนตัวแทนสำคัญในการเผยแพร่ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่ดีของประเทศไทย

ผักพื้นบ้านเป็นพืชที่มนุษย์รู้จักกันมาหลายร้อยปี และมนุษย์แสวงหาพืชอยู่ตามธรรมชาติในป่ามาใช้ทำยา ประกอบอาหารและใช้รักษาโรค ในทางมนุษยวิทยา และสังคมวิทยา กล่าวว่า มนุษย์ในยุคหอของป่า ล่าสัตว์นั้น เพื่อใช้ประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรค อาหารประเภทพืช ผัก นับว่าเป็นอาหารหลักของมนุษย์ถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่รับประทาน การหาผักและผลไม้ทำให้มนุษย์มีอาหารรับประทานได้มากกว่าการล่าสัตว์ต่อครั้ง และยังพบว่ามีสุขภาพแข็งแรงกว่าชนเผ่าที่นิยมแต่การล่าสัตว์พิยองอย่างเดียว (แมม จันทน์ประยูร, 2545) ปัจจุบันสังคมมีการที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผักพื้นบ้าน

หลาภนิคเริ่มหายากและสูญหายไป อาจเกิดจากพื้นที่ป่าถูกทำลาย จากการถูกเผาต่างหรือการเผาทำลายของมนุษย์ คนไม่ได้นำมาปลูกไว้ตามบ้านเรือน เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตจากการเกษตรเพื่อยังชีพมาเป็นเกษตรเชิงพาณิชย์ มีการทำการเกษตรแบบใช้สารเคมีเพื่อให้ได้ผลผลิตสูง ระบบนิเวศเปลี่ยนไปโดย殃พากการใช้สารเคมีปราบวัชพืช มีการพัฒนาแหล่งน้ำ โดย殃พากแหล่งน้ำธรรมชาติที่มีพักพื้นบ้าน ห้วย คลอง หนองบึง ถูกปรับเปลี่ยนไปเป็นระบบชลประทาน มีการขุดลอกใหม่ เพื่อเป็นแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร ทำให้พักพื้นบ้านตาย ลดลง และบางชนิดกีสูญพันธุ์ไป และอาจเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคพักพื้นบ้าน เนื่องจากสภาพของสังคมเปลี่ยนไปจากสังคมเมือง สู่สังคมชนบท ความรับรู้ รับเร่งรัด ทำให้ผู้คนนิยมความสะดวกสบายในการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่นิยมประกอบอาหารรับประทานเอง คนที่รู้เรื่องพักพื้นบ้านจึงมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ไม่มีการถ่ายทอดความรู้การบริโภคพักพื้นบ้านจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่รู้จัก จึงไม่รักษา ไม่รู้วิธีการนำไปปรุงอาหาร ไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของพักพื้นบ้านในด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (เมม จันทน์ประยูร, 2545)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความหลากหลายของพักพื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองของระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ให้เป็นแหล่งความรู้แก่ประชาชนผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้า นำไปใช้ประโยชน์มีความรู้และมีเขตติในการเลือกรับประทานพักพื้นบ้านได้อย่างถูกต้อง บรรโอล ไว้ซึ่งองค์ความรู้เรื่องพักพื้นบ้าน การประกอบอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่คู่กับท้องถิ่นของประเทศไทยต่อไป

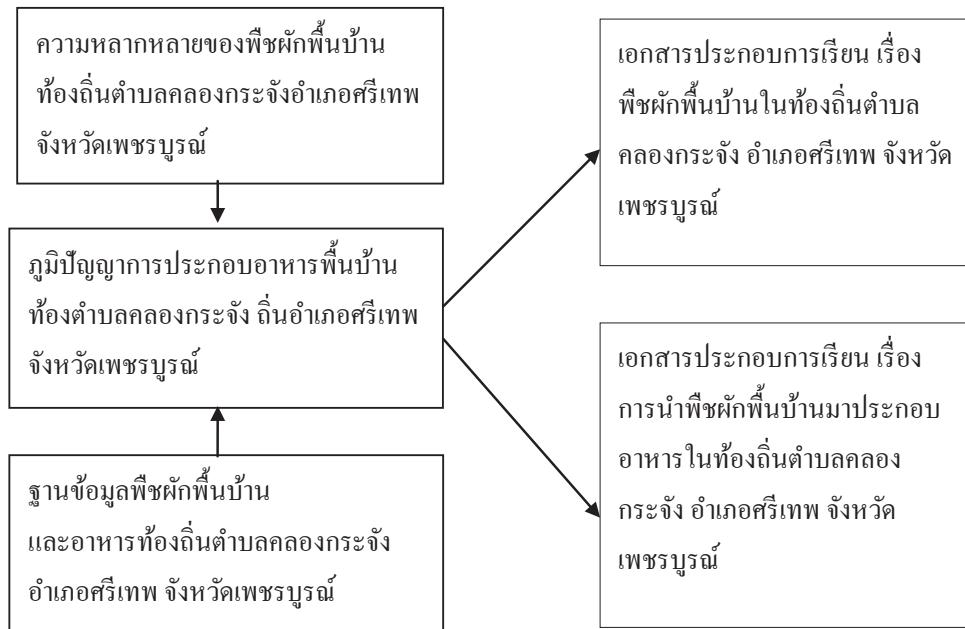
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อจัดทำฐานข้อมูลพืชผักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่นตำบลคลองระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้าน เป็นความรู้เกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านที่ชนชาวไทยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อาจแบ่งออกเป็น พืชอาหาร พืชสมุนไพร พืชใช้สีแต่งอาหารและสีข้อม พืชมีพิษ และพืชที่ใช้ในงานหัตถกรรมพื้นบ้าน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 2, 2543)
2. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่น เป็นความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความเชื่อ และศักยภาพในการแก้ปัญหาของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันอย่างไม่ขาดสาย และเชื่อมโยงกันทั่วระบบทุกสาขา (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 2, 2543)
3. แนวคิดการจัดทำฐานข้อมูล เป็นการจัดทำหรือจัดเก็บข้อมูลหรือข่าวสารต่างๆ ไว้ในสถานที่เดียวกันอย่างเป็นระบบ สะดวกต่อการคิดค้น ค้นคว้า แก้ไข และใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทักษิณ สาวนานนท์, 2544)

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขอบเขตของการศึกษาเพื่อความหลากหลายและภูมิปัญญาในการนำพืชพัฒนาไปประกอบอาหารในท้องถิ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยเป็นประชาชนในคำนวณของระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 18 หมู่บ้าน รวมจำนวนประชากร 13,851 คน สำหรับกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกคำนวณของระจัง จำนวน 18 หมู่บ้าน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการค้นหาผู้ที่มีข้อมูลสำคัญ (Key informant) ด้วยวิธีการปากต่อปาก (Snowball) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 คน ได้แก่ ประชลูชาร์บ้านด้านภูมิปัญญาที่ท้องถิ่นด้านพืชพัฒนา 16 คน ประชลูชาร์บ้านด้านการประกอบอาหาร จำนวน 16 คน และนักวิชาการด้าน

ความหลากหลายของพืชพัฒนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคำนวณของระจัง จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ความหลากหลายของพืชพัฒนาและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่นที่ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC--Item Objective Congruence Index) จากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกึ่งภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร ที่ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC--Item Objective Congruence Index) จากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 เช่นเดียวกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลความหลากหลายของพืชพักพื้นบ้าน และภูมิปัญญาอาหารในห้องถิ่นในกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

1. ภูมิปัญญาในการนำพืชพักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร พบว่า มีพืชพักพื้นบ้านทั้งสิ้น 95 ชนิด จำแนกตามช่วงเวลาในการนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ สามารถนำมาประกอบอาหารได้ทุกฤดูกาล 66 ชนิด เนพะฤดูฝน 21 ชนิด เนพะฤดูหนาว 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 ฝักอ่อน 13 ชนิด ฝักแก่ 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 ไม้เลื้อยและไม้เดา 25 ชนิด พืชน้ำ 11 ชนิด จำแนกตามแหล่งที่พบ ได้แก่ พืชที่ป่าละเมาะ 70 ชนิด ภูเขา ชายเขาหรือเนินเขา 38 ชนิด ป่าเต็งรัง 22 ชนิด ริมคลอง 22 ชนิด แหล่งน้ำ 9 ชนิด และจำแนกตามการนำมาปลูก ได้แก่ ปลูกเป็นพืชพักสวนครัว 26 ชนิด ปลูกไว้พื้นที่ทำสวน 22 ชนิด และปลูกบริเวณสวนหลังบ้าน 11 ชนิด

2. ภูมิปัญญาในการนำพืชพักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารในห้องถิ่น ได้แก่ นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด ผัด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด

3. ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชพักพื้นบ้าน และอาหารในห้องถิ่น ดำเนินการโดยองค์กรจัง จำกัด ศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จากการสำรวจพื้นที่ ถ่ายภาพ สัมภาษณ์ จดบันทึก จากประชาชนท้องถิ่น และการสัมภาษณ์ ประจำบ้าน ที่ห้องอาหารถิ่น นำมาจัดทำเป็นระบบฐานข้อมูลพืชพักพื้นบ้าน และอาหารในห้องถิ่น ที่ประกอบด้วย ชื่อพืช ไม้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ และชื่ออื่นๆ ได้ฐานข้อมูลพืชพักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิด และอาหารในห้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากผักพื้นบ้าน จำนวน 18 ชนิด

การอภิปรายผล

1. ภูมิปัญญาในการนำพืชพักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร เป็นการสั่งสมความรู้ของชุมชนท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่นเพื่อใช้ประโยชน์จากพืชที่พบในห้องถิ่น อีกทั้งเป็นความเมตตาสมลงตัวของธรรมชาติและฤดูกาลที่ได้ผลอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตของผู้คนในห้องถิ่นมาแต่ครั้งบรรพกาล ผู้วิจัยได้รวบรวมพืชพักพื้นบ้านจากการสำรวจ ตามลักษณะของพืช พบว่า มีพืชพักพื้นบ้านทั้งสิ้น 95 ชนิด จำแนกตามช่วงเวลาในการนำมาประกอบอาหาร พบว่า นำมาประกอบอาหารทุกฤดูกาล 66 ชนิด ฤดูฝน 21 ชนิด ฤดูหนาว 11 ชนิด ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว 7 ชนิด ฤดูร้อน 3 ชนิด จำแนกตามส่วนของพืชที่นำมาประกอบอาหาร พบว่า นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ ยอด 66 ชนิด ใบอ่อน 55 ชนิด ใบเพสลาด 44 ชนิด ผล 33 ชนิด ลำต้นอ่อน 26 ชนิด ดอกตูม 20 ชนิด ฝักอ่อน 13 ชนิด ฝักแก่ 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 ไม้เลื้อยและไม้เดา 25 ชนิด พืชน้ำ 11 ชนิด จำแนกตามแหล่งที่พบ พืชที่ป่าละเมาะ 70 ชนิด ภูเขา 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 เลิศสกุล จินดา (2549) ที่ศึกษาการนำ พักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้าน ไว้พิจารณาได้กรอบแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง พบว่ารูปแบบการนำพืชพักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้าน ไว้พิจารณ์ความหลากหลายมาก แสดงว่า มีความพอเพียงและมั่นคงเชิงระบบสูง สามารถจำแนกได้เป็น 30 วงศ์ 60 ชนิด พืชพักพื้นบ้าน ที่สามารถนำมาทำรักษาโรคตามความรู้และภูมิปัญญาชาวบ้าน มี 24 ชนิด การใช้ประโยชน์จากพักพื้นบ้าน ส่งผลให้เกิดความ มั่นคงทางอาหารต่อชุมชน เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติแบบองค์รวมในชุมชน เกิดเป็น ความมั่นคงทางวัฒนธรรม เป็นลักษณะรูปแบบ สำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีอยู่ในชุมชน และ สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัทมา วิชัยโย (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพักพื้นบ้านในโครงการพระราชดำริ พัฒนาป่าโภคภัณฑ์ จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า พับพักพื้นบ้าน 41 ชนิด 30 สกุล โดยในฤดูร้อนพบ ไฟป่ามากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.57 ในฤดูฝนพบ พักแวง มากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.10 ในฤดูหนาวพบหญ้าล่างอง มากที่สุด มีค่าดัชนีความสำคัญ เท่ากับ 0.23 พักพื้นบ้านในป่าโภคภัณฑ์ ชาวบ้านนิยมน้ำส่วนต่างๆ ของพืชมารับประทาน

2. ภูมิปัญญาในการนำพืชพักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารใน ท้องถิ่น พบว่า นำมาต้มหรือลวก 72 ชนิด พักสต 56 ชนิด แกง 44 ชนิด พัค 24 ชนิด ยำ 13 ชนิด สอดคล้องกับ การศึกษาของ วารีรัตน์ ใจบุญ และคณะ (2552) ที่ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคพักพื้นบ้านและ สมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิด โรคเบาหวาน โดยมีวัตถุประสงค์ พบว่า พักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทย จำนวน 294 ชนิด มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่างๆ ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทย จำนวน 122 ชนิด มี สรรพคุณจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและ รักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่ นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสุด เป็น เครื่องเคียง และใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ และในรูปของเครื่องดื่ม โดยเฉพาะการต้มเป็นชา หรือยาหม้อ ในขณะที่การนำไปปรุงเป็นอาหารหวาน ขมนหรือของว่างมีจำนวนน้อย สอดคล้องกับการศึกษา ของ วารีรัตน์ ใจบุญ และคณะ (2552) ที่ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคพักพื้นบ้านและสมุนไพร ไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิด โรคเบาหวาน โดย มีวัตถุประสงค์ พบว่า พักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทย จำนวน 294 ชนิด มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่างๆ ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทย จำนวน 122 ชนิด มี สรรพคุณจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและ รักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่ นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสุด เป็นเครื่องเคียง และใช้เป็น ส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ และในรูปของ

จำนวน 122 ชนิด มีสรรพคุณจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่ นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสุด เป็น เครื่องเคียง และใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ และในรูปของเครื่องดื่ม โดยเฉพาะการต้มเป็นชา หรือยาหม้อ ในขณะที่ การนำไปปรุงเป็นอาหารหวาน ขมนหรือของว่างมี จำนวนน้อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลาภรณ์ เสรารดี (2536) ศึกษาถึงวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่า ของพักพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า พักพื้นบ้านในชุมชนที่ ศึกษาและประชากรนำมาใช้ในการดำรงชีวิตในด้าน ต่างๆ มีจำนวน 168 ชนิด และได้แบ่งการจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ การจัดจำแนกตามลักษณะ จำแนกตามแหล่งที่ อยู่ จำแนกตามคุณลักษณะ จำแนกตามคุณประโยชน์ด้าน ต่างๆ ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นสมุนไพร คุณค่าทางด้าน ศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ คุณค่าทางด้านสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึง บทบาทและคุณค่าของพักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของ ประชาชน คุณค่าด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางศิลปะและ ความงาม การศึกษาปัจจัย ที่ส่งผล ต่อการลดลงและหมดไปของพืชพักพื้นบ้าน พบว่า

เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถี การผลิตทางการเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร

3. ฐานข้อมูลเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพืชพักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่นตามลักษณะของกระจัง อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จากการสำรวจพืชพรรณไม้ ถ่ายภาพ สัมภาษณ์ จดบันทึกจากประชาชนท้องถิ่นและการสาธิตการประกอบท้องอาหารถิ่น นำมาจัดทำเป็นระบบฐานข้อมูลพืชพักพื้นบ้าน และอาหารในท้องถิ่น ที่ประกอบด้วย ชื่อพืชพรรณ ไม้ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญ ชื่อวงศ์ และชื่อถิ่น ๆ ได้ฐานข้อมูลพืชพักพื้นบ้าน จำนวน 115 ชนิด และอาหารในท้องถิ่นที่ประกอบขึ้นจากพืชพื้นบ้าน จำนวน 18 ชนิด สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนทรี จินธรวรรณ (2554) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษาด้านความหลากหลายของพืชพรรณไม้บ้านศรียะอโศก ตำบลกระแซง อำเภอทระลักษย์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า (1) ผลการสำรวจด้านความหลากหลายของพืชพรรณไม้บ้านศรียะอโศก ตำบลกระแซง อำเภอทระลักษย์ จังหวัดศรีสะเกษ ของพืชพรรณไม้บ้านศรียะอโศก ตำบลกระแซง อำเภอทระลักษย์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่ประชาชนนำมาใช้ประโยชน์ รวมทั้งสิ้น 150 ชนิด โดยจำแนกตามลักษณะพืช 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 พืชพรรณไม้ที่พบอยู่บริเวณป่าชุมชน รอบหมู่บ้าน ซึ่งเป็นป่าธรรมชาติและป่าปักลูก โดยปลูกเป็นสวนสมุนไพร และพืชอาหาร ชุมชนศรียะอโศกมีความรักต้นไม้ เรียนรู้ที่จะอยู่กับป่าอย่างเอื้อประโยชน์ ต่อ กัน มีภูมิปัญญาด้านสมุนไพร และพืชอาหารสืบสานต่อ กันมา ใช้ประโยชน์จากป่าเพื่อการดำรงชีวิตและพัฒนา เป็นชุมชนที่เข้มแข็งจากปัจจัย 3 ประการ คือ เศรษฐกิจชุมชน การศึกษาเรียนรู้ ศาสนาและวัฒนธรรม (2) การพัฒนาศูนย์สิ่งแวดล้อมศึกษาด้านความหลากหลายของพืชพรรณไม้ โดยมีการสร้างห้องเรียนธรรมชาติหรือสถานีการ

เรียนรู้ 9 สถานี (3) ฝึกอบรมด้านความหลากหลายของพืชพรรณไม้ เพื่อให้มีความรู้ เจตคติ และพุทธิกรรมการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม (4) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมด้านความหลากหลายของพืชพรรณไม้ โดยใช้สื่อที่ผลิตได้ และสถานีการเรียนรู้ มีความรู้ เจตคติ และพุทธิกรรมการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเป็นผู้ลงทะเบียนรู้สึกตื่นเต้น จึงเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โสดพิค แก้วทรัพย์ (2553) ได้ศึกษาการศึกษาพักพื้นบ้านที่ใช้ในการบริโภคของชุมชนบ้านกุดตาเร็ว อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลจาก การศึกษาสรุปได้ว่า (1) พนพักพื้นบ้านที่ใช้ในการบริโภคของชุมชนบ้านกุดตาเร็ว ตำบลนาสุน อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 62 ชนิด 33 วงศ์ ที่พบมากที่สุด คือ วงศ์ CUCURBITACEAE และวงศ์ LEGUMINOSAE (2) ชาวบ้านนำยอดและใบของพักพื้นบ้านมาประกอบอาหารมากที่สุด อาหารที่นิยมก็คืออาหารประเภทแกง ซึ่งจะมีรสเผ็ด รสเผ็ด และรสหวาน (3) พักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค แบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่หนึ่ง ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบทางเดินอาหาร กลุ่มที่สอง ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบทางเดินหายใจ กลุ่มที่สาม ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยระบบทางเดินปัสสาวะ กลุ่มที่สี่ ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคผิวหนัง กลุ่มที่ห้า ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยอื่น (ไข้ บำรุงชาตุร้อน ให้เจริญอาหาร) และมีจำนวน 15 ชนิด รักษาโดยภูมิปัญญาของหมู่ชาวบ้าน โดยการกวดข้าว และการเป้า การต้ม การชงดื่ม การประกอบอาหาร โดยนำมารักษาโรคท้องเสีย ห้องอีด ห้องผูก ไข้หันดู เริม หรือเรียกว่า ไฟตามหุ่ง หรืองสวัด (4) คุณค่าทางด้านโภชนาการและสารอาหารในพักพื้นบ้าน ได้แก่ พลังงาน วิตามิน เหล็ก แคลเซียม ไขมัน และเบต้า-แคโรทีน (5) ได้ฐานข้อมูลพักพื้นบ้านชุมชนบ้านกุดตาเร็ว ในรูปของสื่อวีดีทัศน์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 ควรเผยแพร่ข้อมูลพืชผักพื้นบ้านให้แก่ประชาชนทุกคน และคนไทยรุ่นใหม่ให้เห็นคุณค่า เกิดความตระหนักรู้ มีจิตสำนึก เกิดความหวงแหนพืชผักพื้นบ้าน และอาหารท้องถิ่น
 - 1.2 ควรมีการรวบรวมพืชผักพื้นบ้านมาทดลองวิเคราะห์เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการ สาระสำคัญทางยาและความเป็นพิษซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในพื้นที่ที่นำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภค

1.3 ควรส่งเสริมให้มีการนำพืชผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารท้องถิ่น ให้คนรุ่นใหม่ได้ใช้ประโยชน์ด้านอาหารอย่างคุ้มค่าเพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญาด้านอาหารและผักพื้นบ้านให้เป็นที่รู้จักและขยายผลไปสู่วงกว้างที่มีผลต่อการค้าเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่นกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ที่กว้างออกไป เช่น ในอำเภอศรีเทพของจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กมลาภรณ์ เสลาดี. (2536). วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ.

วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชามนุษย์วิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บังอร เลิศสกุลจินดา. (2549). การศึกษาการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านไร่พิจิตร ภายใต้กรอบแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.

ปีพนา วิชัยโย. (2554). การศึกษาพืชผักพื้นบ้านในโครงการพัฒนาป่าโกกฤดูแล้ง จังหวัดนครพนม. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 8(35), 283-292.

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

วาลีรัตน์ ใจบุญ และคณะ. (2552). ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพร ไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน. ค้นจาก <http://www.agi.nu.ac.th>.

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

แสงโสม สีนะวัฒน์. (2548). โภชนาการและคุณค่าพืชผักพื้นบ้านอาหารด้านโรค. กรุงเทพฯ: สุนย์ตำราแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.