



พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านของ ประชาชนภาคใต้ ตำบลห้วยลึก จังหวัดสงขลา

วิไลวรรณ นະชาติรี*

อุดม พานทอง†

สุภาณี อ่อนชื่นจิตร†

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้ เหตุผลการเลือกบริโภค และแหล่งที่มาของอาหารดังกล่าวของประชาชนตำบลห้วยลึก จังหวัดสงขลา จำนวน ๒๑๖ คน ซึ่งเป็นตัวแทน ๘๕๔ ครัวเรือน, เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างเป็นระบบ และวิธีเฉพาะเจาะจง, เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์, วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักชนิดของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านทุกชนิด โดยจะนำกลุ่มที่มีรสเผ็ดร้อน และรสเปรี้ยวมาใช้บริโภคเกือบทุกวัน, ส่วนรสชาติอื่น ๆ บริโภค ๒ - ๓ เดือนครั้ง, กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการเตรียมอาหารสมุนไพรพื้นบ้านหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับรสชาติของอาหาร โดยรสเผ็ด รสขม และรสมันส่วนใหญ่บริโภคสด, รสจืด รสหวาน รสเปรี้ยว และรสหอมเย็นใช้ประกอบอาหารได้หลายวิธี ทั้งกินสด ลวก ผัด ต้ม แกงกะทิ หรือแกงส้ม, รสเผ็ดร้อนส่วนใหญ่นำมาประกอบเป็นเครื่องปรุงอาหาร ได้แก่ แกงกะทิ แกงส้ม. เหตุผลในการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านสามอันดับแรก คือ ปลอดภัยจากสารพิษ, หาได้ง่ายเพราะมีในท้องถิ่น และมีประโยชน์บำรุงสุขภาพ. สำหรับแหล่งของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านส่วนใหญ่ได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น.

คำสำคัญ : อาหารสมุนไพรพื้นบ้าน, พฤติกรรมการบริโภค, ภาคใต้

ภูมิหลังและเหตุผล

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย ๔ ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์, ช่วยสร้างความเจริญเติบโตแก่ร่างกาย, ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ, สร้างภูมิคุ้มกันโรค, และสร้างทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นมนุษย์ ดังคำกล่าวที่ว่า "You are what you eat"^(๑,๒). การบริโภคอาหารที่ดี มีคุณภาพ สะอาดปลอดภัยไม่มีสารพิษ, ในปริมาณที่พอเหมาะแก่ความต้องการ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค. ในขณะเดียวกันการใช้อาหาร

บำบัดที่ถูกต้อง ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งยาแผนปัจจุบัน^(๒,๓). อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพที่มีเอกลักษณ์ รสชาติที่เฉพาะ เนื่องจากใช้เครื่องเทศ สมุนไพร และพืชผักเป็นส่วนประกอบ. สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารซึ่งมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร หากบริโภคเป็นประจำอาจช่วยป้องกัน บำรุง และรักษาความเจ็บป่วยได้^(๔).

แนวคิดทางการแพทย์แผนไทยถือว่าผักพื้นบ้านเป็นอาหารสมุนไพรอย่างหนึ่ง เนื่องจากรสชาติของอาหารแต่ละชนิด หากบริโภคให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน จะช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ป้องกันความเจ็บป่วย^(๕,๖). อาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้ส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เผ็ด เปรี้ยว และขมเจือ ซึ่งเป็น

*โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

† คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผลดีต่อสุขภาพของชาวใต้. ทั้งนี้เนื่องจากภูมิประเทศภาคใต้ซึ่งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร มีฝนตกชุกตลอดปี อากาศค่อนข้างร้อนชื้นและลมแรง ทำให้ร่างกายผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นสูญเสียพลังงาน, ประชาชนจึงควรบริโภคอาหารเพื่อชดเชยพลังงาน. การบริโภคอาหารธาตุไฟมากจะให้พลังงานและความร้อนช่วยกระตุ้นการสูบฉีดของหัวใจ เลือดลมเดินสะดวก. ด้วยเหตุนี้ ทำให้ชาวใต้นิยมบริโภคอาหารรสเผ็ด ผาต และเปรี้ยวจากพืชผักที่มีธาตุไฟมาก^{๗,๘}.

ตำบลห้วยลึก จังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่ที่มีลักษณะความเป็นชนบท มีความหลากหลายทางลักษณะภูมิศาสตร์ จึงมีพันธุ์พืชในท้องถิ่นที่หลากหลายที่บริโภคได้, อีกทั้งตำบลห้วยลึกมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านมาแต่ดั้งเดิม แม้ปัจจุบันวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงไป และอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางอย่างถูกละเลยไม่ได้รับความสนใจ เกิดการขาดช่วงในการถ่ายทอดประสบการณ์จากบรรพบุรุษ. นอกจากนี้ อาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดถูกทำลายไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้อาหารสมุนไพรพื้นบ้านในธรรมชาติลดน้อยลง ซึ่งอาจส่งผลให้การบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านได้รับผลกระทบจากการกระทำเหล่านี้. ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรม เหตุผลในการบริโภค และแหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้ของประชาชนในตำบลห้วยลึก จังหวัดสงขลา โดยสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านว่ามีการปฏิบัติกันอย่างไร ซึ่งผลการศึกษาอาจนำไปใช้ในการแนะนำ และส่งเสริมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพต่อไป.

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ตัวแทนจากครัวเรือนที่อาศัยอยู่ในตำบลห้วยลึก จังหวัดสงขลา จำนวน ๘๖๔ ครัวเรือน.

กลุ่มตัวอย่าง เป็นตัวแทนครัวเรือนจำนวน ๒๑๖ ราย ได้จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สัดส่วนร้อยละ, ถ้าประชากรไม่เกิน ๑,๐๐๐ ใช้สัดส่วนร้อยละ ๒๕^๙ เลือกกลุ่มตัวอย่าง, ใช้ครัวเรือนเป็นหน่วยการสุ่ม โดยสุ่มตัวอย่างครัวเรือนจากบ้านเลขที่ของแต่ละครัวเรือนซึ่งเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ตามลำดับหมู่บ้านในตำบลห้วยลึก ซึ่งใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ และเลือกตัวแทนจากครัวเรือน ที่สุ่ม

ได้มาครัวเรือนละ ๑ คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด คือ มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป, มีประสบการณ์บริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้, ให้ความยินยอมและความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม.

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล, ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคในรอบ ๑ ปี, ฤดูกาลที่บริโภค, วิธีการเตรียมอาหาร ซึ่งมีรายชื่ออาหารสมุนไพรพื้นบ้านในท้องถิ่นแบ่งตามรสชาติ ๘ กลุ่ม รวมทั้งหมด ๙๔ ชนิด, ส่วนที่ ๓ เหตุผลในการเลือกบริโภค และแหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน, เป็นแบบสัมภาษณ์ให้เลือกตอบเหตุผล โดยให้เลือกได้ ๕ อันดับ จากเหตุผลทั้งหมด ๑๑ ข้อ คือ ๑) รสชาติอร่อย, ๒) ราคาเหมาะสม, ๓) หาได้ง่าย มีในท้องถิ่น ไม่ต้องซื้อ, ๔) ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม, ๕) หาซื้อได้ง่าย มีขายในท้องตลาด, ๖) เพื่อนบ้านแนะนำ, ๗) ปลอดภัยจากสารพิษ, ๘) มีหลายชนิด, ๙) ผักมีประโยชน์บำรุงสุขภาพ, ๑๐) ประกอบอาหารได้หลายประเภท, ๑๑) รับประทานตามบิดา/มารดาสืบต่อกันมา, และใช้แบบสัมภาษณ์แหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ประกอบด้วย ๑) ชื่อจากตลาดนัด, ๒) ขึ้นเองตามธรรมชาติ, ๓) ปลุกเอง, และ ๔)ญาติ/เพื่อนนำมาให้. การตรวจสอบความตรงในเนื้อหาทำโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ คน และได้ทดลองใช้กับประชาชนที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง ๒๐ ราย โดยวิธีการทดสอบซ้ำ ในระยะเวลาห่างกัน ๑ สัปดาห์ ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับร้อยละ ๘๐.

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์, ความสำคัญของการวิจัย, การพิทักษ์สิทธิ์ และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามแบบสัมภาษณ์.

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง ร้อยละ ๕๐.๙๐ อายุระหว่าง ๒๐ - ๔๐ ปี (ร้อยละ ๔๘.๑๐) อายุเฉลี่ย ๔๓.๐๙ ปี, นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลามเกือบเท่ากัน (ร้อยละ ๕๑.๔๐ และ ๔๘.๖๐). การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ

๖๗.๐๐, ประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ ๖๓.๕๐, สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ ๗๖.๔๐. กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีภูมิลำเนาและสถานที่ทำงานในตำบลห้วยลึก ร้อยละ ๙๖.๓๐ และ ๘๔.๓๐ ตามลำดับ.

พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน

๑. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสเผ็ดร้อนและรสเปรี้ยวเกือบทุกวัน. ส่วนรสชาติอื่น ๆ บริโภค ๒ - ๓ เดือนครั้ง. อาหารสมุนไพรพื้นบ้านเกือบทุกรสชาติส่วนใหญ่บริโภคตลอดปี. นอกจากนี้ วิธีการเตรียมอาหารในแต่ละรสชาติ เตรียมได้หลากหลายวิธี. รสเผ็ด รสขม และรสมันส่วนใหญ่บริโภคสด, รสหวาน รสเปรี้ยว รสจืด และรสหอมเย็นใช้ประกอบอาหารได้หลากหลายวิธี. รสเผ็ดร้อนนำมาประกอบเป็นเครื่องปรุงอาหาร.

๒. กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน ๓ อันดับแรก คือ ปลอดภัยจากสารพิษ ร้อยละ ๔๖.๓๐, หาได้ง่ายมีในท้องถิ่น ร้อยละ ๒๕.๕๐, และผักมีประโยชน์ บำรุงสุขภาพ ร้อยละ ๑๐.๖๐, และเหตุผลที่เลือกน้อยที่สุด คือ เพื่อนบ้านแนะนำ และประกอบอาหารได้หลายประเภท ร้อยละ ๐.๕๐.

๓. แหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านที่กลุ่มตัวอย่างนำมาบริโภคบ่อยที่สุด คือจากแหล่งธรรมชาติ ร้อยละ ๔๒.๖๐, จากการปลูกเองร้อยละ ๓๑.๕๐, และได้จากซื้อ ร้อยละ ๒๕.๐๐, และเพื่อน/ญาติให้ ร้อยละ ๐.๕๐.

๔. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักชนิดของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเกือบทุกรสชาติ แต่มีอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดที่รู้จักน้อย.

วิจารณ์

พฤติกรรมการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้

ความถี่ในการบริโภค

ส่วนใหญ่บริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสเผ็ดร้อน และรสเปรี้ยวเกือบทุกวัน ได้แก่ ขมิ้น ตะไคร้ พริกขี้หนู มะขาม และมะนาว เนื่องจากอาหารสมุนไพรเหล่านี้จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องเทศ หรือเครื่องปรุงในการประกอบอาหารหลักของคนภาคใต้ เป็นแกง และน้ำพริก ซึ่งจะมีรสเผ็ดและเปรี้ยว ที่นิยมคือ แกงส้ม แกงไตปลา และน้ำพริก^{๙๑๐}. ส่วนเครื่องปรุงรส

เปรี้ยวที่ใช้แกงส้มและน้ำพริก ได้มาจากผลไม้ที่เปรี้ยวจัด เช่น มะนาว มะม่วง มะขามสด มะขามเปียก, อีกรังขมิ้น ตะไคร้ และพริกขี้หนู เป็นพืชล้มลุก มีตลอดทั้งปี ปลูกได้ง่ายในท้องถิ่น^{๑๒} ประกอบกับภูมิอากาศของภาคใต้ฝนตกชุกตลอดปี อากาศร้อนชื้น. การบริโภคอาหารรสเผ็ดร้อนทำให้ร่างกายอบอุ่น คนภาคใต้จึงบริโภคอาหารรสเผ็ดร้อนกว่าภาคอื่น^{๙๑๑}.

สำหรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสชาติอื่น ๆ ได้แก่ รสเผ็ด รสหวาน รสขม รสหอมเย็น รสมัน และรสจืด กลุ่มตัวอย่างบริโภค ๒ - ๓ เดือนครั้ง หรือนาน ๆ ครั้ง เนื่องจากอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดจะเติบโตตามฤดูกาล ไม่ได้มีตลอดทั้งปี จึงมีให้บริโภคในเฉพาะช่วงนั้น ๆ^{๙๑๒} เช่น ยอดมะม่วงหิมพานต์ มันเทศ เห็ดสะเม็ด มันขี้หนู จะมีมากในฤดูฝน, ส่วนดอกกล้วย สะเดา มะปริง มะมุด แดงโมอ่อนมีในหน้าแล้ง. ปลีกกล้วยและกล้วยดิบเป็นพืชล้มลุกปลูกง่าย มีตลอดทั้งปี การบริโภคปลีกกล้วยและผลกล้วยดิบ หยวกกล้วย ต้องรอให้ต้นเจริญเติบโตเต็มที่จึงจะบริโภคส่วนนั้นได้.

อาหารสมุนไพรพื้นบ้านที่กลุ่มตัวอย่างไม่บริโภค ได้แก่ ดอกกระโดน, ยอดจิก, ลูกจิ้ง, ผักเหมียง, จวง, ผักจีน, ผักแว่น อาจเนื่องมาจากไม่ใช่พืชในพื้นที่ และปัจจุบันไม่มีพืชเหล่านี้ในท้องถิ่น เนื่องจากถูกทำลายเพื่อปรับพื้นที่ใช้ประโยชน์ จึงไม่มีให้บริโภค. ส่วนมะพุด มะอึก ส้มเสี้ยว ไม่นิยมบริโภค เนื่องจากขั้นตอนในการเตรียมยุ่งยาก เช่น มะพุดต้องเผาก่อนนำมาปรุงเพราะมียางมาก ทำให้ติดภาชนะ ประกอบกับสามารถหาพืชรสเปรี้ยวชนิดอื่นมาทดแทนได้ จึงทำให้ไม่เป็นที่นิยม. ส่วนพืชบางชนิดกลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าเป็นพืชได้ เช่น ผักตบ, ผักคราดเป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในพื้นที่ มีลักษณะคล้ายวัชพืช. ส่วนดอกดาหลาและเล็บครุฑ ส่วนใหญ่ปลูกเป็นไม้ประดับ. ใบยอดประชาชนในท้องถิ่นไม่นิยมบริโภค. อาหารสมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิด ผู้คนไม่กล้านำมาบริโภคเพราะเกรงว่าจะมีพิษ เพราะการถ่ายทอดประสบการณ์เกิดขาดช่วง เช่น ยอดเต้าร้าง หากโดนขนของผลเต้าร้างทำให้เกิดอาการคัน คนภาคใต้นำมาใช้ประโยชน์มากกว่านำมาบริโภค ทำให้ภูมิปัญญาเรื่องของอาหารเหล่านี้สูญหายไป^{๑๑๓}. นอกจากนี้ รสชาติยังมีส่วนในการบริโภค เช่น มะระขี้นก กลุ่มตัวอย่างไม่นิยมบริโภคเพราะมีรสขม สอดคล้องกับการศึกษาของจันทน์ กิจจอนันต์ถาวร^{๑๑๔} ที่พบว่าผู้บริโภคผักปลอดสารพิษนิยมบริโภคมะระน้อยเนื่องจากไม่ชอบในรสชาติ.

ฤดูกาลที่บริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน

ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านทุก รสชาติตลอดทั้งปี ทั้งนี้เนื่องจากภูมิอากาศภาคใต้มีลักษณะ ร้อนชื้น เอื้ออำนวยต่อการเจริญของพืชพรรณ ประกอบกับ อาหารสมุนไพรชนิดนั้นสามารถให้ผลผลิตได้ทั้งปี เช่น กล้วย กระถิน ข่า ชะพลู ชะอม ตำลึง ผักบุ้ง ผักชีล้อม ขมิ้น^{๗,๑๕}. นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน บางชนิดตามฤดูกาลทั้งนี้เนื่องจากเป็นพืชที่เติบโตตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล ส่วนของต้นไม้ที่บริโภคเป็นอาหาร มีหลายส่วน ตั้งแต่ เหง้า ลำต้น ใบ ยอด ผลอ่อน และเมล็ด. ส่วนของพืช เหล่านี้ จะออกยอด ให้ดอก และผล ในช่วงฤดูกาลต่าง ๆ สามารถเลือกมาบริโภคได้ตามฤดูกาล และยังเป็นผลดีต่อ สุขภาพ เนื่องจากการแพทย์แผนไทยเชื่อว่า เมื่ออากาศ ภายนอกเปลี่ยนแปลง หากร่างกายต้านทานไม่ไหว ทำให้เสีย สมดุลก็จะเจ็บป่วยได้. การบริโภคอาหารให้สอดคล้อง ฤดูกาลช่วยปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือน ซึ่งพืชชนิดที่ช่วยปรับ สมดุลธาตุ จะออกส่วนที่บริโภคได้ในฤดูกาลนั้น^๗ สอดคล้อง กับการศึกษาของจินทนา รุ่งพิทักษ์ไชย^{๑๒} ที่ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ พบว่าพืชผักบาง ชนิดสามารถเก็บบริโภคได้ตลอดทั้งปี และมักเป็นส่วนที่ บริโภคได้หลายส่วน เช่น ผักบุ้ง เล็บครุฑ มักรัง ใบบางชนิด สามารถเก็บได้ในฤดูฝน เช่น สะตอ ผักเสี้ยน บางชนิด สามารถเก็บมาบริโภคได้ในฤดูแล้ง เช่น ดอกตำลึง.

วิธีการเตรียมอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน

อาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสเผ็ด และรสมัน ส่วนใหญ่จะ บริโภคสด เช่น ยอดมะม่วงหิมพานต์ ลูกเนียงอ่อน ดอกตำลึง แดงกวา ถั่วฝักยาว สะตอ เนื่องจากอาหารหลักของชาวใต้จะมี ข้าวเจ้า ซึ่งบริโภคกับแกงส้ม แกงไตปลา ยำ และน้ำพริก โดยจะมีผักเป็นเครื่องเคียงเสมอเพื่อเพิ่มรสชาติ ทำให้เจริญ อาหาร ช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหาร^{๑๑}. ส่วนการบริโภคผัก ลวกในภาคใต้ไม่ค่อยนิยม^{๑๐} ซึ่งผลการศึกษาพบว่ามีการ บริโภคสมุนไพรพื้นบ้านไม่กี่ชนิดที่กลุ่มตัวอย่างนิยมนำมาบริโภค โดยวิธีการลวก เช่น ปลีกล้วย เห็ดสะเม็ด สะเดา ผักกูด ผัก บุ่ง. เหตุผลที่ลวก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุมี ปัญหาในการบดเคี้ยว การลวกทำให้ผักนิ่ม สามารถบริโภคได้ ง่ายขึ้น และอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดการลวกทำให้ลด ความขมและกลิ่นเหม็นเขียวของผัก เช่น สะเดา เห็ดสะเม็ด^{๑๒}.

สำหรับแกงส้ม ใช้อาหารสมุนไพรพื้นบ้าน รสเปรี้ยว จืด มัน และรสเผ็ดร้อนมาประกอบอาหาร. ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก แกงส้มเป็นแกงพื้นเมืองที่นิยมแพร่หลายในภาคใต้ มีรสเปรี้ยว นุ่ม. เครื่องปรุงรสเปรี้ยวจะใช้ผลไม้ที่เปรี้ยวจัด เช่น มะขาม มะนาว มะม่วง มะปริง หรือใช้ใบอ่อนหรือยอดอ่อนของไม้ที่มี รสเปรี้ยว เช่น มะขาม ชะมวง. พืชผักที่นิยมใช้แกงส้ม ได้แก่ หยวกกล้วย แดงกวา เปลือกแตงโม มะเขือ ยอดมะพร้าว เป็นต้น^{๑๖}. ส่วนรสเผ็ดร้อนนิยมใช้ขมิ้น และพริกชี้ฟ้าเป็นส่วน ผสมของเครื่องแกงเพื่อดับกลิ่นคาว ของปลาน้ำจืดและปลาน้ำ เค็ม.

การเตรียมโดยวิธีการดองพบว่าใช้ในอาหารสมุนไพรรส เปรี้ยว รสขม และรสมันบางชนิด เนื่องจากการดองสามารถ ลดความเปรี้ยวของพืชชนิดนั้นได้. จากผลการศึกษาอาหาร สมุนไพรรสเปรี้ยวที่นำมาดองส่วนใหญ่เป็นชนิดผล เช่น มะม่วง มะยม มะปริง มะขาม. การดองยังช่วยในการถนอมอาหาร เช่น สะตอดอง และเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือเปลี่ยนรสชาติจากผักสด ที่บริโภคทุกวัน เช่น ผักเสี้ยนเป็นผักที่มีกลิ่นเหม็นเขียวไม่ นิยมบริโภคสด^{๑๐}. ผลการศึกษาพบว่าวิธีการดอง กลุ่มตัวอย่าง ไม่นิยมในอาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสเผ็ด หวาน เผ็ดร้อน และ หอมเย็นเลย.

เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านภาคใต้

เหตุผล ๓ อันดับแรก คือ ปลอดภัยจากสารพิษ, หาง่าย มีในท้องถิ่น, และผักมีประโยชน์บำรุงสุขภาพ. อาหารสมุนไพร พื้นบ้านเป็นพืชพื้นบ้านที่แข็งแรงต้านทานโรคได้ดี สามารถ เติบโตตามธรรมชาติและฤดูกาล ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีใน การปลูก^๗, อีกทั้งบางครอบครัวมีการปลูกเป็นผักในครัวเรือน ไม่มีการใช้สารเคมี. นอกจากนี้ การได้รับรู้ถึงโทษของผักที่มี สารพิษปนเปื้อน จากสื่อต่าง ๆ ที่เผยแพร่ในปัจจุบัน ทำให้ กลุ่มตัวอย่างให้ความใส่ใจกับสุขภาพ และตระหนักถึงอันตราย จากสารพิษตกค้าง จึงทำให้มีการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้น บ้านเพื่อสุขภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของธีรนนท์ วรรณศิริ และ จิรยา อินทนา^{๑๗} ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภค ผักปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพในชุมชน พบว่าการรับรู้ถึงโทษ ของสารเคมี ซึ่งได้รับรู้จากสื่อ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และจากคำ บอกเล่าทำให้ในชุมชนมีการผลิต และบริโภคผักปลอดสารพิษ. จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า แหล่งของอาหารสมุนไพรพื้น

บ้านของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติ และจากการปลูกไว้ในบริเวณบ้าน จึงมีความสะดวกในการหาบริโภค. พื้นที่ตำบลห้วยลึกมีสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของพืชพรรณธรรมชาติประจำท้องถิ่น อีกทั้งความเป็นชนบทของพื้นที่ ที่มีป่าธรรมชาติ และแหล่งอาหารในธรรมชาติ เช่น หนอง บึง ที่รกร้าง ไร่ นา สวนยางพารา ริมถนน ทำให้มีพืชหลากหลายชนิดในท้องถิ่นเหลืออยู่ นอกจากนี้บ้านเรือนแต่ละหลังยังมีพื้นที่ว่างสำหรับปลูกพืช สอดคล้องกับการศึกษาของธีรนนท์ วรรณศิริ และ จิรียา อินทนา^{๑๗} ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักปลอดสารพิษของสมาชิกในชุมชนคือการหาซื้อได้ง่ายและสะดวก หรือสามารถปลูกเองได้ และจากการศึกษาของจันทน์ กิจอนันต์ถาวร^{๑๘} พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับความสะดวกในการซื้อผักปลอดสารพิษมาบริโภคกันมาก. นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างระบุเหตุผลว่า อาหารสมุนไพรพื้นบ้านมีประโยชน์บำรุงสุขภาพ เนื่องจากพืชผักพื้นบ้านมีสารอาหารครบถ้วนไม่แตกต่างไปจากพืชพันธุ์ต่างประเทศ เช่น สารต้านอนุมูล, วิตามิน, แร่ธาตุต่าง ๆ และผักยังมีเส้นใยมาก^{๑๙} และมีคุณค่าทางยาสมุนไพรช่วยในการปรับสมดุลธาตุ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ที่พืชผักสมุนไพรมีคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ จากการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จากสื่อต่าง ๆ, คำบอกกล่าว และการเล่าเรียน จึงเล็งเห็นถึงประโยชน์ของอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน ทำให้มีการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธีรนนท์ และจิรียา^{๑๗} พบว่าการรับรู้ถึงประโยชน์ของผัก เช่น ผักช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้สุขภาพดี ป้องกันโรคเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักปลอดสารพิษของสมาชิกในชุมชน.

เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างให้น้อยที่สุด คือจากเพื่อนบ้านแนะนำ ทั้งนี้เนื่องจากการนำอาหารสมุนไพรพื้นบ้านมาบริโภคเป็นวัฒนธรรมในการบริโภค ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษในครอบครัว^{๒๐} จึงเกิดการเลียนแบบในการบริโภค ซึ่งไม่ต้องอาศัยคำแนะนำ ซึ่งจากการศึกษาของธีรนนท์ วรรณศิริ และ จิรียา อินทนา^{๑๗} พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักปลอดสารพิษคือการบริโภคมาตั้งแต่เด็ก. และเนื่องจากวัฒนธรรมการบริโภคซึ่งได้รับการถ่ายทอดสืบมาว่าอาหารสมุนไพรพื้นบ้านชนิดใดต้องนำมาเตรียมและปรุงอย่างไรเป็นตำราอาหารเกิดขึ้นในท้องถิ่น คนในชุมชนจึงเกิด

เป็นความเคยชินว่าอาหารชนิดนี้ควรปรุงอย่างไร^{๑๓}.

แหล่งที่มาของอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน

แหล่งที่มาอาหารสมุนไพรพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้จากแหล่งธรรมชาติ และปลูกเอง ทั้งนี้เนื่องจากคุณสมบัติของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านสามารถขึ้นเองได้ง่ายในทุกที่ ทนต่อสภาพแวดล้อมไม่จำเป็นต้องบำรุง และในความเป็นชนบทของพื้นที่ยังมีบริเวณที่อาหารสมุนไพรพื้นบ้านสามารถขึ้นได้ในแหล่งธรรมชาติ ทำให้มีพืชประจำในท้องถิ่นหลากหลายชนิด. นอกจากนี้ บ้านเรือนในชนบทมีบริเวณว่างพอสำหรับปลูกพืชไว้เพื่อความสะดวกเวลาจะประกอบอาหารก็สามารถเก็บหามาปรุงได้ทันที ส่วนอาหารสมุนไพรพื้นบ้านที่ได้มาจากการซื้อนั้นอาจเป็นเพราะอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดไม่สามารถขึ้นหรือปลูกเองได้ในท้องถิ่นเพราะเป็นพืชป่ามีความยากลำบากในการได้มา จำเป็นต้องซื้อ เช่น สะตอ เหียง ผักกูด.

การรู้จักชนิดอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน

กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ ๕๐ รู้จักอาหารสมุนไพรพื้นบ้านทุกชนิด ทั้งนี้เนื่องจากอาหารสมุนไพรพื้นบ้านหลากหลายชนิดขึ้นอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ, อีกทั้งในวิถีชีวิตประจำวันที่ต้องนำอาหารสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ เช่น การนำมาบริโภคและทำเครื่องใช้ไม้อ้อยต่าง ๆ^{๒๑}. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวใต้ต้องมีเครื่องเคียงกับข้าวโดยขาดไม่ได้ เป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักพรรณไม้นานาชนิดที่บริโภคได้, ซึ่งความรู้เหล่านี้ได้รับการสืบทอดจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะจากผู้สูงอายุ^{๒๒} ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภูมิสำเนาเดิมในตำบลห้วยลึกจึงมีความคุ้นเคยกับชนิดของอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน.

อย่างไรก็ตาม ยังมีอาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดที่กลุ่มตัวอย่างรู้จักน้อย เห็นได้จากผลการศึกษารั้วนี้ ที่พบว่าในอาหารสมุนไพรพื้นบ้านรสหวาน รู้จักผักเหมียง เพียงร้อยละ ๔๖.๓๐, รสขมรู้จักเพกา ร้อยละ ๗.๔๐, รสมันรู้จักจวง ร้อยละ ๑๐.๒๐, รสเผ็ดร้อนรู้จักผักคราดหัวแหวน ร้อยละ ๑๓.๔๐, ในขณะที่รสจัดรู้จักผักแว่น ร้อยละ ๔๑.๗๐. ทั้งนี้อาจเนื่องจาก พืชบางชนิดไม่มีในท้องที่ เพราะสภาพดินที่ไม่เหมาะสมทำให้พืชบางชนิดไม่สามารถเติบโตได้^{๑๓} และถูกทำลาย

จากการเกษตร เช่น การเผาฟางข้าวหลังฤดูเก็บเกี่ยว หรือถางป่าไถ่ทางเพื่อทำนาถ้าง, การถากพืชแซมปายางเพื่อความเป็นระเบียบ^๗. การกระทำเหล่านี้ทำให้มีการสูญเสียคุณค่าของอาหารสมุนไพรพื้นบ้านในขณะที่อาหารสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดไม่มีการถ่ายทอด หรือบอกต่อให้บริโภคนั่นเอง.

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. สร้างเครือข่ายส่งเสริมการปลูกอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชพื้นบ้าน และรักษาสีเขียวจากเหตุผลในการบริโภค เนื่องจากปลอดภัยจากสารพิษ เพราะอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน ทนต่อศัตรูพืช และมีสารอาหารที่ใช้เป็นยาได้.

๒. พยาบาลชุมชน ผู้ดูแลชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ควรจัดกิจกรรมการถ่ายทอดประสบการณ์ และภูมิปัญญา ให้กับคนรุ่นใหม่ในชุมชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน.

เอกสารอ้างอิง

๑. ลลิตา วีระศิริ. ผักพื้นบ้านด้านโรค คุณค่าจากธรรมชาติของผักไทย. ใน : บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล (บรรณาธิการ). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรม; ๒๕๔๓.
๒. พรณี ลิ้มสวัสดิ์, จีวรรณ หัสโรจน์. อาหารธรรมชาติ อาหารสมุนไพร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๔๒.
๓. อรุณพร อรุณรัตน์. อาหารเป็นยา. วารสารการแพทย์แผนไทย ๒๕๔๔; ๕: ๑๒-๒๒.
๔. ประชิด วามานนท์. อาหารสมุนไพร. ใน : เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญญา ดิวิเศษ, กัญญา วิวัฒน์พาณิชย์ (บรรณาธิการ). รวมบทความวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๔๒. หน้า ๓๑-๓๒.
๕. ลลิตา วีระศิริ. ผักพื้นบ้าน ด้านโรค คุณค่าจากธรรมชาติของผักไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรม; ๒๕๔๖.
๖. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. อาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๔๐.
๗. มาโนช วามานนท์, เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (บรรณาธิการ). ผักพื้นเมือง: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๓๙.
๘. สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. โครงการและพลวัตวัฒนธรรมภาคใต้กับการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็ม เทรดิง; ๒๕๔๔.
๙. เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ศิริพร ชัมภลิต, ทศนีย์ นะแสง. วิจัยทางการแพทย์: หลักการและกระบวนการ (พิมพ์ครั้งที่ ๒). สงขลา : เหมการพิมพ์; ๒๕๓๙.
๑๐. สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ เล่ม ๑. การกินของชาวใต้. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยธนาคารไทยพาณิชย์; ๒๕๔๒.
๑๑. อบเชย วงศ์ทอง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้. ใน : เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญญา ดิวิเศษ และกัญญา วิวัฒน์พาณิชย์ (บรรณาธิการ). รวมบทความวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน ๔ ภาค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๔๒. หน้า ๑๘๒-๑๙๒.
๑๒. ฉันทนา รุ่งพิทักษ์ไชย. ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักพื้นบ้าน ปักษ์ใต้. สข.ยะลา ๒๕๔๖; ๑๕: ๔๑-๓.
๑๓. ล้นทม จอนจบทรง. ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๓๗.
๑๔. จันทน์ กิจอนันต์ถาวร. พฤติกรรมการบริโภคผักปลอดสารพิษในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาธุรกิจเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา. ๒๕๔๔.
๑๕. มาโนช วามานนท์, ชื่นสุข ฤกษ์งาม} สุทธิพิทย์ จันทักษ์. (บรรณาธิการ). ผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๓๙.
๑๖. สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ เล่ม ๒. แก่งส้ม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยธนาคารไทยพาณิชย์; ๒๕๔๒.
๑๗. ธีรพันธ์ วรรณศิริ, จิรยา อินทนา. พฤติกรรมการบริโภคผักปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพในชุมชน. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสราญบุรี ๒๕๔๖; ๑๕: ๓๗-๔๗.

ข้อสังเกตจากบรรณาธิการ

สมุนไพร น. ผลิตผลธรรมชาติ ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กามะถัน ยางนอง โลชั่น. (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์; ๒๕๔๖. หน้า ๑๑๓๒.

ยาสมุนไพร น. ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสม ประสาน หรือแปรรูป. (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หน้า ๙๐๐)

อาหารสมุนไพร น. น่าจะนิยามลึกลงไปกับนิยามของยาสมุนไพร.

Abstract**Local Herbal Food Consumption Behavior among Southern Thais in Huayluk Subdistrict, Songkhla Province**

Wilaiwan Nachatri*, Udom Panthong†, Supanee Oncheunjit†

**Songklanakarin Hospital, †Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla Province*

This descriptive study was conducted to describe local herbal food consumption behavior and the reasons for its consumption, as well as the sources of the local herbal food among people in Huayluk subdistrict, Songkhla Province. The sample consisted of 216 representatives of households living in Huayluk subdistrict. Systematic random sampling and purposive sampling techniques were used. Data were collected using a questionnaire; they were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results revealed that the majority of subjects knew the local foods in almost all taste groups. Most consumed the foods in the spicy and sour groups almost daily, whereas foods in the other taste groups were consumed only 2-3 times per month. The subjects reported using several methods for food preparation depending on the nature of the taste. The three main reasons for eating local herbal foods: the people think that this type of food is safe and free from toxic substances, it is available locally, and it is good for health. The major source of the local herbal foods was home-grown crops.

Key words: herbal food, consumption behavior, southern Thailand