

วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อ สุขภาพชุมชนในภาคใต้

ไหมไทย ศรีแก้ว¹

อุดม พานทอง²

อนงค์ ประสานวนกิจ³

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้ มีวัตถุประสงค์ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้าน ความนิยมบริโภคผักพื้นบ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อผักพื้นบ้านกับการบริโภคผักพื้นบ้าน และความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับภาวะสุขภาพ ศึกษาโดยการเก็บข้อมูลจากประชาชน 5 จังหวัด ในภาคใต้ ทั้งในชุมชนชนบท และชุมชนเมือง จำนวน 500 คน ด้วยวิธีสัมภาษณ์เรื่อง ความนิยมในการบริโภค ทัศนคติต่อผักพื้นบ้าน และประเมินภาวะสุขภาพ ระหว่างเดือน กันยายน ถึงเดือนธันวาคม 2547 ขอบเขตงานวิจัย ผักพื้นบ้านภาคใต้เลือกเฉพาะที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง จำนวน 60 ชนิด ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.0 อายุต่ำกว่า 60 ปี ร้อยละ 88.4 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 83.2 รายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 52.4 ได้รับความรู้เรื่องผักพื้นบ้านจากครอบครัว ร้อยละ 56.6 ปลูกผักรับประทานเอง ร้อยละ 63.8 มีทัศนคติต่อผักพื้นบ้านอยู่ในระดับสูง ความถี่ในการบริโภคแต่ละชนิดอยู่ที่ 1 ครั้งต่อเดือนเป็นส่วนใหญ่ การเปรียบเทียบการบริโภคในกลุ่มที่แตกต่าง พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตที่ไม่ใช่อำเภอเมืองบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าอยู่ในเขตอำเภอเมือง กลุ่มเกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มไม่ใช่เกษตรกร กลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้เพียงพอ กลุ่มที่มีการศึกษามากกว่าบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) การบริโภคผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะสุขภาพ ($r = 0.11$, $p < 0.01$) ทัศนคติต่อผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคผักพื้นบ้าน ($r = 0.13$, $p < 0.01$)

คำสำคัญ : วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน , สุขภาพ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

³ อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Abstract

The traditional local vegetables consumption for health in the Southern communities

Maithai Srikeaw , Asst. Prof., Dept. of community Nursing, and Mental Health , Fac. Of Nursing, PSU.

Udom Pantong, Dept. Of community Nursing, and Mental Health , Fac. Of Nursing, PSU.

Anong Prasartwanakit, Dept. of Adult and gerontological Nursing, Fac. Of Nursing, PSU.

This descriptive research was to explore the factors that involve the local vegetables consumption of Southern people, how much they consumed and the relationship between their attitudes and the amount and variety of local vegetables consumption and the amount and variety of local vegetables consumption and health status. 500 subjects were recruited from rural and urban area, 5 provinces of Southern Thailand . Collecting data (during Sep-Dec. 2004) from interviews, field note and questionairs, i.e. , attitude questionnaire (reliability .75) , the local vegetables consumption Form and health status assessment Form.

The results were as follows ; The majority were below 60 years olds (88.4%) , female (70.0%) , Buddhists (83.2%) , income was not gained enough (52.4%) , gained the knowledge on local vegetables consumption from their family (56.6%), growing local vegetables for themselves (63.8%) , they had a high positive attitude towards the local vegetables, the frequency of eating not much average each kind of vegetables once per month. Comparing the consumption of local vegetables of rural people ate more than the urban people ($p<.01$) , the farmers group ate more than non-farmers group ($p<.01$), the group perceiving not enough income consumed local vegetables more than the enough income group ($p<.01$), group with higher educational background consumed local vegetables less than the lower group ($p<.01$). The amount and variety of local vegetables consumption was positive correlated with health status ($r = .11, p<.01$). The attitude was positively correlated with the amount and variety of local vegetables consumption ($r = .13, p<.01$).

Key words: Traditional Local vegetables consumption, health

บทนำ

ผักพื้นบ้านเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า สายพันธุ์มีความแข็งแรงคงทนเหมาะกับภูมิอากาศของท้องถิ่น เป็นผักตามฤดูกาล ภาคใต้มีผักพื้นบ้านที่หลากหลายมากเมื่อเทียบกับภาคอื่นและนิยมบริโภคผักมาก วัฒนธรรมการบริโภคผักของชาวใต้ก็มีความเหมาะสมกับภูมิอากาศและสุขภาพเป็นอย่างมากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองเกี่ยวข้องกับความเชื่อ คุณค่าของอาหาร การเลือก การเสาะหา การปรุงแต่ง รูปแบบการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร กระบวนการถ่ายทอดเรื่องอาหารในสังคม¹ สถาบันวิจัยมะเร็งของสหรัฐอเมริกาเชื่อว่าโรคมะเร็ง 1 ใน 3 เกี่ยวพันกับสิ่งที่บริโภคมายาวนาน จึงแนะนำให้ลดไขมัน งดของหมักดอง รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง พืชตระกูลถั่ว ผัก ผลไม้ต่าง ๆ รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินเอ และเบต้า-แคโรทีน² การบริโภคผักพื้นบ้านช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคมะเร็ง เนื่องจากการปลอดจากสารที่ก่อโรค เช่น ยาฆ่าแมลง และยังมีสารประเภท เบต้า-แคโรทีนและวิตามินซี วิตามิน เอ ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ หลอดเลือด หลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เนื่องจากผักไม่มีไขมัน และมีกากใยสูง ลดการดูดซึมไขมัน และวิตามินช่วยในการบำรุงหลอดเลือดให้แข็งแรง การปลูกผักเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพกายใจและสร้างรายได้ให้กับครอบครัว เป็นผลดีต่อคุณภาพชีวิต ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางอาหารสูง จากการศึกษาวิจัย บ่งชี้ว่าผักพื้นบ้านของไทยโดยเฉพาะผักพื้นบ้านในภาคใต้ที่นิยมรับประทานสดมีคุณค่าในการต้านอนุมูลอิสระสูงและมีวิตามินซีสูงจึงควรส่งเสริมให้รับประทาน ปลูก จำหน่ายจะเกิดประโยชน์ในแง่ส่งเสริมสุขภาพ และสร้างรายได้ให้กับชุมชน³ การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้คุณค่าผักพื้นบ้านภาคใต้ของกลุ่มผู้บริโภคในตลาดสี่เขี้ยว พบว่าผู้บริโภครู้จักผักพื้นบ้านจากการถ่ายทอดของบรรพบุรุษ ความถี่ในการบริโภคส่วนใหญ่ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ และรับรู้คุณค่า และประโยชน์ต่างๆของผักพื้นบ้าน ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้คุณค่าผักพื้นบ้านมี 5 ปัจจัย คือ อายุ ระดับการศึกษา ความสนใจเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การพยายามหาผักพื้นบ้านมาบริโภคด้วยตนเองเมื่อต้องการ และการเคยเพาะปลูกผักพื้นบ้าน⁴

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้าน ความนิยมในการบริโภคผักพื้นบ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อผักพื้นบ้านกับการบริโภคผักพื้นบ้าน และความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับภาวะสุขภาพ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลได้จากการสัมภาษณ์โดย สัมภาษณ์ตามแบบสอบถามทัศนคติแบบสอบถามการบริโภคผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แบบประเมินภาวะสุขภาพ ขนาดตัวอย่าง จำนวน 500

ราย จาก 5 จังหวัด จังหวัดละ 2 อำเภอ อำเภอละ 50 ราย ขั้นตอนที่ 1 สุ่มจังหวัด 5 จังหวัดจาก 14 จังหวัดภาคใต้ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ขั้นตอนที่ 2 สุ่มอำเภอ โดยนำ 5 จังหวัดที่ได้มาสุ่มหาอำเภอ จังหวัดละ 1 อำเภอ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และสุ่มแบบเจาะจง เลือกอำเภอเมือง 1 อำเภอ เพื่อให้ได้ทั้งสภาพสังคมเมืองและสังคมชนบท ขั้นตอนที่ 3 สุ่มตัวอย่างผู้เข้าข่ายสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายสถิติที่ใช้ในการวิจัยศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ของ เพศ อายุ ศาสนา อาชีพ การศึกษา และ รายได้ ความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มของแต่ละตัวแปร โดยใช้ การทดสอบค่า ที (T-test) และระหว่าง 3 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์การผันแปรทางเดียว (One- way analysis of variance) ศึกษาความสัมพันธ์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's product moment correlation coefficient) ขอบเขตของการวิจัย ศึกษาเฉพาะผักพื้นบ้านในภาคใต้ที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ที่มีเบต้าแคโรทีนสูง วิตามินเอสูง และวิตามินซีสูง 60 รายการ

ผลการวิจัย

ผักที่มีวิตามินเอสูงมากเรียงลำดับ ได้แก่ ย่านาง สะพลู ผักกูด มะระ ผักแว่น ผักชี ผักบุ้งขาว ใบแมงลัก ใบเหลียง ขี้เหล็ก ผักเหมียง ชะอม ใบกระเจียบแดง ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูงมากเรียงลำดับ ได้แก่ ยอดแค กระเพรา ขี้เหล็ก ตำลึง ผักกระเจต ยอดสะเดา ยอดมะกอก ใบเตย ตำลึง ใบแมงลัก สะระแหน่ โหระพา ผักที่มีวิตามินซีสูงมาก เรียงลำดับ ได้แก่ มะระขี้นก ยอดสะเดา ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักหวาน ยอดจิก ย่านาง กระโดน ยอดมันปู หมุย มะระ เหมียง (ตารางที่ 1)

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุน้อยกว่า 60 ปี ร้อยละ 88.4 อายุ 60 ปีขึ้นไป มีร้อยละ 11.6 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70 เพศชาย ร้อยละ 30 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 83.2 อิสลาม ร้อยละ 16.8 มีการศึกษาระดับอุดมศึกษามากที่สุดคือ ร้อยละ 37.4 มัธยมศึกษา ร้อยละ 16.6 อาชีวศึกษา ร้อยละ 14.6 มีอาชีพรับจ้างมากที่สุดคือ ร้อยละ 35.4 รองลงมาคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 33.8 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 16.4 มีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอ ร้อยละ 52.4 รายได้เพียงพอ ร้อยละ 47.6 แหล่งความรู้ที่ได้รับ เรื่องผักพื้นบ้านได้จากคนในครอบครัวมากที่สุดคือ ร้อยละ 56.6 รองลงมาคือ คนในชุมชน ร้อยละ 38.2 และสื่อมวลชน ร้อยละ 36.0 ส่วนใหญ่ปลูกผักพื้นบ้านเอง ร้อยละ 63.8 และไม่ปลูก ร้อยละ 36.2 บริเวณบ้านหรือสวนมีผักพื้นบ้าน ร้อยละ 71.4 ไม่มีผักพื้นบ้าน ร้อยละ 28.6 อาหารที่รับประทานแต่ละวันส่วนใหญ่ทั้งซื้อและทำเอง ร้อยละ 65.8 ทำเอง ร้อยละ 20 .0 และซื้อ ร้อยละ 14.2 ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้จากผักพื้นบ้าน ร้อยละ 85.4 มีรายได้จากผักพื้นบ้านเพียง ร้อยละ 14.6 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง^{1,5,6,7,8,9}

ผัก 100 กรัม	วิตามินเอ (IU)	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
กระถิน	7,883		8
ชะพลู	21,250	414	10
ตำลึง	18,608	699	47
ใบมะกรูด	3,028		19
บัวบก	10,962		4
ผักบุ้งนา	5,834	-	14
ผักหวาน	8,500		168
ผักชีฝรั่ง	5,250		33
ผักกระเฉด	618	3,710	34
ผักทอง	3,266	280	
ยอดผักทอง	4,083		41
มะระ	14,167		85
ยอดมันเทศ	4,500		
โหระพา		452	66
สาระแหน่		538	67
กระเพรา	131	7,857	75
ย่านาง	30,625		141
กระเจี๊ยบแดง	10,833		44
กระโดน	3,958		126
ดอกขจร	3,000		4.5
กุ่ม	6,083		5
ชะมวง	7,333		93
ชะอม	10,066	279	17
แขยง	5,862		
ปลั่ง	9,316	484	26
ผักแว่น	12,166		3
หอมจันทร์	8112		
ผักหนาม	6,383		23
รีน (เขียด)	3,000		61
เหือด	6,375		1

ตารางที่ 1 (ต่อ)ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง^{1,5,6,7,8,9}

ผัก 100 กรัม	วิตามินเอ (IU)	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ผำ	5,346		11
มะระขี้นก	2,924		16
ใบยอ	43,333		3
ดอกโสน	3,338		24
ผักเหมียง	10,889		78
ผักกูด	17,167		15
ขี้เหล็ก	1,197	7,181	11
ยอดจิก			151
ยอดมะม่วงหิมพานต์			169
ยอดหมุยหอม			92
ยอดมันปู			116
ลูกเนียง	1,084		38
ท่าม้ง			162
แซะ			112
สะตอ	794		36
ลูกเหรียง			34
ลูกเนียงนก			29
ผักชี	13,055		181
ใบเตย		2,987	8
ยอดสะเดา		3,611	194
ยอดมะกอก	337	2,017	53
ผักแพงพวย	9,875		
ยอดแค	1,442	8,654	19
ใบกระเจียว	10,833		
ผักบุ้งขาว	11,447		14
ใบแมงลัก	10,666	590	31
ดอกขี้เหล็ก	8,221	484	
ใบเหลียง	10,889		
ตั่ว(แต้ว)	750	4,500	58
ผักขม		558	

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
น้อยกว่า 60 ปี	442	88.4
60 ปีขึ้นไป	58	11.6
เพศ		
หญิง	350	70
ชาย	150	30
ศาสนา		
พุทธ	416	83.2
อิสลาม	84	16.8
คริสต์		
การศึกษาระดับ		
ประถมต้น	72	14.4
ประถมปลาย	37	7.4
มัธยมต้น	48	9.6
มัธยมปลาย	83	16.6
อาชีวศึกษา	73	14.6
อุดมศึกษา	187	37.4
อาชีพ		
เกษตรกร	82	16.4
รับจ้าง	177	35.4
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	169	33.8
ค้าขาย	35	7.0
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	30	6.0
อื่น ๆ	7	1.4
รายได้ต่อเดือน		
เพียงพอ	238	47.6
ไม่เพียงพอ	262	52.4
แหล่งความรู้ที่ได้รับเรื่องผักพื้นบ้าน		
คนในครอบครัว	283	56.6
คนในชุมชน	191	38.2

ตารางที่ 2 (ต่อ)ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	77	15.4
สถาบันการศึกษา	107	21.4
สื่อมวลชน	180	36.0
ไม่เคยได้รับความรู้	34	6.8
ท่านปลูกผักพื้นบ้านหรือไม่		
ไม่ปลูก	181	36.2
ปลูก	319	63.8
บริเวณบ้าน/สวน ของท่านมีผักพื้นบ้านหรือไม่		
ไม่มี	143	28.6
มี	357	71.4
อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละวันท่านได้จาก		
ซื้อ	71	14.2
ทำเอง	100	20.0
ทั้งซื้อและทำเอง	329	65.8
ท่านมีรายได้จากผักพื้นบ้านหรือไม่		
ไม่มี	427	85.4
มี	73	14.6

ทัศนคติต่อผักพื้นบ้าน

ทัศนคติต่อผักพื้นบ้าน พบว่า ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับข้อดีและประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ดังนี้ คือ ผักพื้นบ้านมีหลายชนิด และควรส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้าน ร้อยละ 99.0 รองลงมาคือ ผักพื้นบ้านมีวิตามินและแร่ธาตุมาก ร้อยละ 98.2 สดน่ารับประทาน มี ร้อยละ 97.6 ผักพื้นบ้านนำมาปรุงเป็นยาได้ ร้อยละ 96.2 ผักพื้นบ้านสร้างรายได้ให้ชุมชนและผักพื้นบ้านหาง่าย ร้อยละ 95.4 ส่วนเห็นด้วยน้อยที่สุด เรื่อง ผักพื้นบ้านเก็บไว้ได้นาน ร้อยละ 66.8 และผักพื้นบ้านป้องกันโรคเสื่อมก่อนวัย ร้อยละ 80.2 ส่วนเรื่องที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดคือ ผักพื้นบ้านเก็บไว้กินได้นาน มี ร้อยละ 33.2 รองลงมาคือ ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคเสื่อมก่อนวัย ร้อยละ 19.8 ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคหัวใจ ร้อยละ 14.2 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ทักษะคิดต่อผักพื้นบ้าน

ทักษะคิดต่อผักพื้นบ้าน	ไม่เห็นด้วย		เห็นด้วย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านปลูกง่าย	36	7.2	464	92.8
ผักพื้นบ้านหาง่าย	23	4.6	477	95.4
ผักพื้นบ้านราคาถูก	29	5.8	471	94.2
ผักพื้นบ้านมีขายทั่วไป	53	10.6	447	89.4
ผักพื้นบ้านมีหลายชนิด	5	1.0	495	99.0
ผักพื้นบ้านสดน่ารับประทาน	12	2.4	488	97.6
ผักพื้นบ้านรสชาติดี	29	5.8	471	94.2
นำมาปรุงเป็นยาได้	19	3.8	481	96.2
เก็บรักษาง่าย	80	16.0	420	84.0
เก็บไว้กินนาน	166	33.2	334	66.8
ผักพื้นบ้านมีวิตามินและแร่ธาตุมาก	9	1.8	491	98.2
ผักพื้นบ้านมีเส้นใยป้องกันท้องผูก	11	2.2	489	97.8
ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง	35	7.0	465	93.0
ผักพื้นบ้านแก้ท้องอืด ขับลม เบื่ออาหาร	25	5.0	475	95.0
ผักพื้นบ้านช่วยขับปัสสาวะได้	46	9.2	454	90.8
ผักพื้นบ้านช่วยขับเสมหะ แก้ไอ	50	10.0	450	90.0
ผักพื้นบ้านช่วยบำรุงโลหิต	46	9.2	454	90.8
ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคหัวใจ	71	14.2	429	85.8
ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคเสื่อมก่อนวัย	99	19.8	401	80.2
ผักพื้นบ้านช่วยป้องกันโรคมะเร็ง	71	14.2	429	85.8
ผักพื้นบ้านปลอดภัยจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง	50	10.0	450	90.0
ผักพื้นบ้านช่วยประหยัดรายจ่าย	26	5.2	474	94.8
ผักพื้นบ้านช่วยสร้างรายได้ให้ชุมชน	23	4.6	477	95.4
ควรส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้าน	5	1.0	495	99.0
ควรรับประทานผักพื้นบ้านทุกวัน	20	4.0	480	96.0

การบริโภคผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านที่ไม่รู้จัก 10 อันดับเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ผ่า (76%) เชือด (75.0%) แขยง (71.4%) ปลั่ง (68.4%) ตี้ว (แต่้ว) (63.0%) กระโดน (62.6%) หอมจันทร์ (60.8%) รื่น(เขียด) (58.8%) ดอกขจร (56.0%) ผักพื้นบ้านที่ไม่เคยบริโภค 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ใบกระเจี๊ยบ (67.2%) ยอดมันเทศ (60.0%) ผักแพงพวย (51.4%) ดอกโสน (49.6%) มะระขี้นก (49.2%) กระเจี๊ยบแดง (46.8%) ใบเหลียง (40.8%) ทำม้ง (41.2%) ย่านาง (40.2%) ผักพื้นบ้านที่บริโภคทุกเดือน 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ชีเหล็ก (62.4%) ดอกชีเหล็ก (61.0%) ชะมวง (60.6%) มะระ (59.8%) ผักกระเจต (59.6%) ชะพลู (59.2%) ผักกูด(58.6%) ใบเตย (57.0%) ชะอม (56.4%) ลูกเหรียง (55.6%) ผักพื้นบ้านที่บริโภคทุกสัปดาห์ 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ตำลึง (47.4%) กระเพรา (46.8%) ใบมะกรูด (39.4%) ผักบุ้งนา(37.8%) โหระพา (36.8%) สะตอ (35.8%) ผักชี (34.4%) ผักหวาน (33.6%) พักทอง (32.2%) บัวบก (29.0%) ผักพื้นบ้านที่บริโภคทุกวัน 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ สะตอ (14.0%) ผักชี (11.0%) ใบมะกรูด (11.0%) ผักบุ้งนา (11.0%) บัวบก (9.8%) ลูกเนียง (8.6%) กระถิน (8.4%) ผักบุ้งขาว (8.0%) ตำลึง (8.0%) โหระพา (7.6%) ผักพื้นบ้านที่บริโภคทุกมื้อ 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับคือ สะตอ (3.6%) ลูกเนียง (2.0%) ผักชี (1.8%) ผักบุ้งขาว (1.0%) บัวบก (1.0%) ผักแว่น (0.8%) โหระพา (0.8%) กระเพรา (0.8%) ยอดมะม่วงหิมพานต์ (0.8%) ทำม้ง (0.6%)(ตารางที่ 4) ชะมวง

ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่พบบ่อย 10 อันดับแรก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ หวัด (57.0%) เจ็บคอ (54.0%) อ่อนเพลีย (42.6%) ท้องอืด (40.2%) ท้องผูก (37.0%) ผมแห้งแตกปลาย (34.6%) น้ำหนักเกิน (28.5%) ตามัว (27.4%) ผิวน้ำแห้งแตก (22.0%) และ เหนื่อยอึดเสบ (19.6%) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 4 การบริโภคผักพื้นบ้าน

ผัก	ไม่รู้จัก		ไม่เคยกิน		กินทุกเดือน		กินทุกสัปดาห์		กินทุกวัน		กินทุกสัปดาห์	
	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
กระถิน	10	2.0	93	18.6	242	48.4	111	22.2	42	8.4	2	0.4
ชะพลู	9	1.8	96	19.2	296	59.2	82	16.4	16	3.2	1	0.2
ตำลึง	1	0.2	9	1.8	212	42.4	237	47.4	40	8.0	1	0.2
ใบมะกรูด	2	0.4	34	6.8	211	42.2	197	39.4	55	11.0	1	0.2
บัวบก	3	0.6	90	18.0	208	41.6	145	29.0	49	9.8	5	1.0
ผักบุ้งนา	11	2.2	63	12.6	182	36.4	189	37.8	55	11.0	-	-
ผักหวาน	10	2.0	55	11.0	233	46.6	168	33.6	33	6.6	1	0.2
ผักขี้ผึ้ง	12	2.4	128	25.6	244	48.8	92	18.4	24	4.8	-	-
ผักกระเฉด	12	2.4	100	20.0	298	59.6	69	13.8	21	4.2	-	-
ฟ้าทอง	2	0.4	22	4.4	279	55.8	161	32.2	35	7.0	1	0.2
ยอดผักทอง	5	1.0	126	25.2	283	56.6	66	13.2	20	4.0	-	-
มะระ	1	0.2	89	17.8	299	59.8	86	17.2	25	5.0	-	-
ยอดมันเทศ	49	9.8	300	60.0	119	23.8	22	4.4	10	2.0	-	-
โหระพา	2	0.4	25	5.0	247	49.4	184	36.8	38	7.6	4	0.8
สะระแหน่	7	1.4	98	19.6	269	53.8	102	20.4	24	4.8	-	-
กระเพรา	4	0.8	13	2.6	212	42.4	234	46.8	33	6.6	4	0.8
ย่านาง	141	28.2	201	40.2	119	23.8	30	6.0	9	1.8	-	-
กระเจียวแดง	30	6.0	234	46.8	191	38.2	32	6.4	12	2.4	1	0.2
กระโดน	313	62.6	141	28.2	36	7.2	9	1.8	1	0.2	-	-
ดอกขจร	280	56.0	180	36.0	28	5.6	9	1.8	3	0.6	-	-
กุ่ม	307	61.4	60	32.0	24	4.8	6	1.2	3	0.6	-	-

ผัก	ไม่รู้จัก		ไม่เคยกิน		กินทุกเดือน		กินทุกสัปดาห์		กินทุกวัน		กินทุกสัปดาห์	
	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
ชะมวง	47	9.4	99	19.8	303	60.6	46	9.2	5	1.0	-	-
ชะอม	6	1.2	50	10.0	282	56.4	143	28.6	18	3.6	1	0.2
แขยง	357	71.4	111	22.2	21	4.2	6	1.2	5	1.0	-	-
ปลั่ง	342	68.4	125	25.0	24	4.8	4	0.8	4	0.8	1	0.2
ผักแว่น	95	19.0	162	32.4	151	30.2	71	14.2	17	3.4	4	0.8
หอมจันทร์	304	60.8	138	27.6	28	7.6	15	3.0	5	1.0	-	-
ผักหนาม	196	39.2	169	33.8	119	23.8	11	2.2	5	1.0	-	-
รึ้น(เขียด)	294	58.8	132	26.4	62	12.4	9	1.8	3	0.6	-	-
เหือด	375	75.0	110	22.0	9	1.8	4	0.8	2	0.4	-	-
ผ้า	380	76.0	100	20.0	13	2.6	5	1.0	2	0.4	-	-
มะระขี้นก	30	6.0	246	49.2	183	36.6	29	5.8	12	2.4	-	-
ใบยอ	20	4.0	170	34.0	253	50.6	49	8.4	15	3.0	-	-
ดอกโสน	166	32.2	248	49.6	68	13.6	11	2.2	7	1.4	-	-
ผักเหมียง	102	32.4	173	34.6	136	27.2	21	4.2	7	1.4	1	0.2
ผักถั่ว	17	3.4	94	18.8	293	58.6	74	14.8	21	4.2	1	0.2
ขี้เหล็ก	6	1.2	75	15.0	312	62.4	88	17.6	17	3.4	2	0.4
ยอดจิก	95	19.0	178	35.6	176	35.2	38	7.6	13	2.6	-	-
ยอดมะม่วงหิมพานต์	5	1.0	85	17.0	278	55.6	100	20.0	28	5.6	4	0.8
ยอดหญ่ยหอม	100	20.0	135	27.0	170	34.0	72	14.4	23	4.6	-	-
ยอดมันปู	32	6.4	86	17.2	263	52.6	89	17.8	29	5.8	1	0.2
ลูกเหม็ง	7	1.4	98	19.6	218	43.6	124	24.8	43	8.6	10	2.0
ตำมิ่ง	145	29.0	206	41.2	111	22.2	24	4.8	11	2.2	3	0.6

ผัก	ไม่รู้จัก		ไม่เคยกิน		กินทุกเดือน		กินทุกสัปดาห์		กินทุกวัน		กินทุกสัปดาห์	
	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
แตง	216	43.2	175	35.0	73	14.6	23	4.6	12	2.4	1	0.2
สะตอ	-	-	28	5.6	205	41.1	179	35.8	70	14.0	18	3.6
ลูกเพรียง	31	6.2	127	25.4	278	55.6	43	8.6	19	3.8	2	0.4
ลูกเหินงนก	16	3.2	156	31.2	259	51.8	47	9.4	20	4.0	2	0.4
ผักชี	-	-	29	5.8	235	47.0	172	34.4	55	11.0	9	1.8
ใบเตย	3	0.6	92	18.4	285	57.0	89	17.8	28	5.6	3	0.6
ยอดสะเดา	11	2.2	172	34.4	269	53.8	33	6.6	14	2.8	1	0.2
ยอดมะกอก	14	2.8	183	36.6	212	42.4	68	13.6	22	4.4	1	0.2
ผักแพงพวย	182	36.4	257	51.4	46	9.2	8	1.6	7	1.4	-	-
ยอดแค	20	4.0	186	37.2	233	46.6	42	8.4	17	3.4	2	0.4
ใบกระเจียว	32	6.4	336	67.2	102	20.4	20	4.0	10	2.0	-	-
ผักบุ้งขาว	21	4.2	87	17.4	205	41.0	142	28.4	40	8.0	5	1.0
ใบแมงลัก	33	6.6	138	27.6	220	44.0	88	17.6	20	4.0	1	0.2
ดอกขี้เหล็ก	12	2.4	89	17.8	305	61.0	76	15.2	17	3.4	1	0.2
ใบเหลียง	112	22.4	204	40.8	143	28.6	31	6.2	9	1.8	1	0.2
ตำ (ตำ)	315	63.0	164	32.8	11	2.2	2	0.4	7	1.4	1	0.2
ผักขม	40	8.0	177	35.4	213	42.6	54	10.8	15	3.0	1	0.2

ตารางที่ 5 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ/โรค	มี		ไม่มี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักเกิน	142	28.5	358	71.6
ไขมันในเลือดสูง	60	12.0	440	88.0
ความดันโลหิตสูง	45	9.0	455	91.0
เบาหวาน	25	5.0	475	95.0
มะเร็ง	14	2.8	486	97.2
หวัด	285	57.0	215	43.0
เจ็บคอ	270	54.0	230	46.0
ตามัว	137	27.4	363	72.6
ปากอักเสบ	88	17.6	412	82.4
เหงือกอักเสบ	98	19.6	402	80.4
ผิวหนังอักเสบ	67	13.4	433	86.6
ผิวแห้ง แตก	110	22.0	390	78.0
ผมหงอก แตกปลาย	173	34.6	327	65.4
เล็บแห้ง แตกปลาย	68	13.6	432	86.4
ท้องผูก	185	37.0	315	63.0
ท้องอืด	201	40.2	299	59.8
แก่กว่าวัย	61	12.2	439	87.8
ซีด	58	11.6	442	88.4
อ่อนเพลีย	213	42.6	287	57.4
ซูบผอม	56	11.2	444	88.8

เปรียบเทียบการบริโภคผักพื้นบ้าน

การบริโภคผักพื้นบ้านพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบท บริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าผู้อาศัยในเมือง ($p<0.01$) ผู้ที่มีอาชีพเป็นเกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่า ผู้ที่ไม่ใช่อาชีพเกษตรกร ($p<0.01$) ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี บริโภคผักไม่แตกต่างกับผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีรายได้ไม่เพียงพอ บริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าผู้มีรายได้เพียงพอ ($p<0.01$) กลุ่มเพศหญิง และเพศชาย บริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบการบริโภคผักพื้นบ้านจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคลด้วยการทดสอบสถิติที่

ลักษณะ	N	M	SD	P
อาศัยในเมือง	250	0.70	0.3	.000*
อาศัยในชนบท	250	0.85	0.48	
อาชีพเกษตรกร	82	0.88		0.017*
ไม่ใช่เกษตรกร	418	0.76		
อายุน้อยกว่า 60 ปี	442	0.77		0.173
อายุ 60 ปีขึ้นไป	58	0.85		
รายได้เพียงพอ	238	0.72		0.005*
รายได้ไม่เพียงพอ	262	0.83		
เพศหญิง	350	0.77		0.452
เพศชาย	150	0.80		

* P<0.01

ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะบริโภคผักพื้นบ้านน้อยกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบการบริโภคผักพื้นบ้านจำแนกตามระดับการศึกษาด้วยการทดสอบสถิติ ANOVA

ระดับ	N	M	SD	P
ประถมศึกษา	109	0.91	0.46	0.000***
มัธยมศึกษา	131	0.87	0.42	
อุดมศึกษา	260	0.68	0.34	

ลักษณะ		Mean dif	P
ประถม	มัธยม	0.0374	0.770
	อุดม	0.2293*	0.000***
มัธยม	ประถม	-0.0374	0.770
	อุดม	0.1919*	0.000***
อุดม	ประถม	-0.2293*	0.000***
	มัธยม	-0.1919*	0.000***

***P < 0.001

การบริโภคผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทัศนคติ ($r = 0.13$, $P < 0.01$) (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับทัศนคติการบริโภคผักพื้นบ้านด้วยการทดสอบ Pearson Correlation

	ค่า	ทัศนคติ
การบริโภคผักพื้นบ้าน	r	0.139*
	P	0.002**

** $P < 0.01$

การบริโภคผักพื้นบ้านและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะสุขภาพ ($r = 0.11$, $P < 0.01$) (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับภาวะสุขภาพด้วยการทดสอบ Pearson Correlation

	ค่า	ภาวะสุขภาพ
การบริโภคผักพื้นบ้าน	r	0.112*
	P	0.013**

** $P < 0.01$

วิจารณ์

การบริโภคผักพื้นบ้านยังอยู่ในกลุ่มที่ไม่อยู่ในเขตเมือง อาชีพเกษตรกร มีรายได้ไม่เพียงพอระดับการศึกษาต่ำ จากการสำรวจผักพื้นบ้านพบว่าผักพื้นบ้านหาง่ายในท้องถิ่นของสังคมเกษตรกรรมที่มีผักพื้นบ้านรอบตัว และยังแบ่งปันกันเองในชุมชน ไม่ต้องซื้อหา เก็บสดได้ตลอดเวลา จึงมีบริโภคพอเพียง และสอดคล้องกับงานวิจัยว่า ประชาชนมีทัศนคติต่อผักพื้นบ้านดี ความนิยมบริโภคตามครอบครัวและบรรพบุรุษ⁴ ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหารแต่ยังบริโภคไม่มากเนื่องจากไม่นิยมบริโภคและหายาก การบริโภคจะมากในผักบางชนิดที่คุ้นเคยและยังอยู่ในกลุ่มสังคมเกษตรกรรม จึงต้องกระตุ้นให้มีการบริโภค ปลุก จำหน่าย ผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมือง ดังนั้นจึงต้องเผยแพร่ประโยชน์และเข้าถึงง่าย หลากหลายในการปรุง นโยบายส่งเสริมการขายในที่สามารถควบคุมได้ ให้ประชาชนรับรู้จะได้บริโภคมากขึ้นส่งผลดีต่อสุขภาพในแง่การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และอนุรักษ์ผักพื้นบ้านไว้ให้มากที่สุดให้อยู่กับสังคมไทยตลอดไป

สรุป

การวิจัยเรื่องวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้ มีวัตถุประสงค์ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้าน ความนิยมบริโภคผักพื้นบ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อผักพื้นบ้านกับการบริโภคผักพื้นบ้านและความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับภาวะสุขภาพ ศึกษาโดยการเก็บข้อมูลจากประชาชน 5 จังหวัด ในภาคใต้ ทั้งในชุมชนชนบท และชุมชนเมือง จำนวน 500 คน ขอบเขตงานวิจัย ผักพื้นบ้านภาคใต้เลือกเฉพาะที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง จำนวน 60 ชนิด ผลการวิจัยโดยสรุป พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตที่ไม่ใช่อำเภอเมืองบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าอยู่ในเขตอำเภอเมือง กลุ่มเกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มไม่ใช่เกษตรกร กลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้เพียงพอ กลุ่มที่มีการศึกษาดำรงการบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่า การบริโภคผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะสุขภาพ ทัศนคติต่อผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคผักพื้นบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรรณานุกรม

1. มาโนช วามานนท์ และเพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.(บก.)(2538).ผักพื้นบ้าน:ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
2. อุดร ฐาปนินสถ.(บก.)(2541).การแพทย์นอกระบบ:177ทางเลือกไปสู่สุขภาพ.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์สาระ.
3. วิภาวดี ประสาททอง,กุสุมาลย์ น้อยผาและอานูไร จิตต์สุรงค์.(2545).ความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากผักพื้นบ้านของไทย.สารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,11(2),10-11.
4. อุดม พานทอง และคณะ.(2543).ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้คุณค่าผักพื้นบ้านภาคใต้ของกลุ่มผู้บริโภคในตลาดสี่เขียว.คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.(อัดสำเนา).
5. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.(บก.)(2540).สมุนไพรกับวัฒนธรรมไทยตอนที่ 1.กรุงเทพ:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
6. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ กัญจนา ดีวิเศษ และ กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. (บก.)(2542).บทรวมเรื่องวิชาผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
7. ยุวดี จอมพิทักษ์.(2546).อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพ:สำนักพิมพ์คุณพ่อ.
8. กัญจนา ดีวิเศษ.(2542).ผักพื้นบ้านภาคใต้ กรุงเทพ:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
9. ล้นทม จอนจวบทรง.(บก.)(2537). ผักพื้นบ้าน(ภาคใต้):ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.