

อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี

The Traditional Southern Food: a Treasure for Health

กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ^{1*}, พันัสยา วรรณวิไล¹ และ จุฬาวารี ชัยวงศ์นาคพันธ์²

Kansiri Janjaroen^{1*}, Panatsaya Wannawilai¹ and Chulawaree Chaiwongnakkapun²

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา^{1*} วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่²

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอคุณค่าทางยา และสมุนไพรจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของภาคใต้ด้านอาหารวัฒนธรรมการกินของคนไทยในอดีตถึงปัจจุบันจะกินข้าวเป็นหลักแต่ร่างกายไม่ใช่ต้องการแค่พลังงานอย่างเดียว ยังต้องการวิตามิน โปรตีนและแร่ธาตุต่าง ๆ อีกด้วย อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเปรี้ยว เผ็ด หวาน เค็มเป็นหลัก สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารไทย โดยแต่ละท้องถิ่นจะนำสิ่งที่หาได้ตามธรรมชาติในพื้นที่ที่อยู่อาศัยมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะในท้องถิ่นภาคใต้วัตถุดิบต่าง ๆ ที่นำมาปรุงเป็นอาหารจะประกอบด้วยผัก และสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณที่มีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี ผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุง และผักหนามะของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีสรรพคุณในการช่วยละลายเสมหะ ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รักษาอาการไอ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้ ช่วยขับเหงื่อ บรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร และปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ

ดังนั้น การกินอาหารและพืชผักพื้นบ้าน จึงเป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แท้จริง อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าด้านโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบไทยและปลอดภัยจากโรค

คำสำคัญ: อาหารพื้นบ้านภาคใต้, วิถีการดำรงชีวิต, สุขภาพดี

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: ksirij@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 081-8973178)



Abstract

The purpose of this article is to present information about the therapeutic potential of Thai traditional Southern food in general, and herbs in particular. Of course, rice is a staple for Thai people. In the Southern regions, alimentary habits are distinctive as most of dishes present strong flavors that can be sour, spicy, sweet, and salty. Southern folk food is full of nutrients. The raw aliments used in cooking are vegetables and herbs which have many beneficial effects on health. Those vegetables and herbs and their seasoning have many effects on human health including relief of abdominal cramps and flatulence, muscle aches, as well as cough. They also can help in lower cholesterol levels, prevent blood clots in arteries and heart muscle, strengthening the immune system, maintaining strong bones and teeth, reducing inflammation, healing peptic and intestine ulcers, releasing sweat, relief stomach pain and vomiting, helping digestion and appetite, and balancing body.

Southern food is a beautiful heritage for our population to keep healthy. The consumption of local foods and vegetables is a true genuine healthy wisdom.

Keywords: Alimentation, Thai Traditional Southern Food

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของโลกและเทคโนโลยี มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในปัจจุบัน การผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทย กับภูมิปัญญาที่มาจากตะวันตก จึงเป็นสิ่งที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ภูมิปัญญาสมัยใหม่ที่เข้ามาในการพัฒนาประเทศและผลผลิต ทำให้ชุมชนประสบปัญหาในการดำรงชีวิต เพราะอาจรับแนวปฏิบัติใหม่ ๆ เข้ามา ดังนั้นจึงต้องรับมาอย่างมีสติและต้องรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีคุณค่าเอาไว้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย เกิดจากการสร้างสมความรู้มาเป็นเวลานานร้อยปี เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น จึงถึงเวลาแล้วที่จะต้องหันกลับมาพิจารณาว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นสิ่งมีคุณค่าต่อวิถีชีวิตของเราในปัจจุบัน การดำรงชีวิตประจำวัน และความ เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ สิ่ง que ทุกคนปรารถนา คือ การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ซึ่ง บุคคลที่มีสุขภาพกายดี หมายถึง อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ อาหารเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดี ดังคำกล่าวที่ได้ยินบ่อย ๆ ว่า “อาหารเป็นยา” ในแต่ละวันเราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย กล่าวคือรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่น ๆ เช่น โยอาหาร (สุวรรณา เชียงขุนทด, ชนิดา มัททวงกูร, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, ฐิติมา อุดมศรี และคณะ, 2556) โยอาหาร (Dietary Fiber) จะมีในผักและผลไม้ การบริโภคน้ำ และผลไม้เป็นประจำทุกวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น หัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยระบบขับถ่าย ควบคุม น้ำหนักและป้องกันมะเร็งบางชนิด (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557) สอดคล้องกับการศึกษาของ

วรรณกร จันทร์เมือง และบุษยา สังขชาติ (2557) ที่ศึกษาการดูแลตนเองแบบผสมผสานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาภายใต้บริบทของสังคม วัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การดูแลตนเองด้านอาหาร เมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวานเช่น ลดปริมาณข้าวในแต่ละมื้อและเน้นรับประทานผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นหรือ ผักที่ปลูกไว้เองที่บ้าน เช่น ผักกาดนกเขา สะตอเบา (กระถิน) ตำลึง และผักบุ้ง ดังนั้นในวิถีการดำรงชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องกินของแพงเพราะคิดว่าของแพงมีคุณค่าทางอาหารมากกว่า เพราะจริง ๆ แล้วราคาไม่ใช่ ตัวตัดสินคุณค่า แต่อาหารพื้น ๆ ทั่วไปอาจมีคุณค่ามากกว่าอาหารราคาแพง (ปีพ.ศ. 2549)

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายที่ดี หากมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องหลากหลาย และเหมาะสมจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ แต่ปัจจุบันคนไทยโดยเฉพาะวัยรุ่น และวัยทำงานส่วนใหญ่จะมีวิถีชีวิตติดค่านิยมการกินอาหารประเภทอาหารจานด่วน (Fast Food) เปลี่ยนแบบตะวันตก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ (วิไลวรรณ คงกิจ, 2548) ซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ไช้มนในเส้นเลือด เบาหวาน เป็นต้น และสิ่งที่น่าตกใจก็คือ ในปีพ.ศ. 2555 จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยมีรูปร่างอ้วนถึงอ้วนมากจำนวน 17 ล้านคน เด็กและผู้ใหญ่อ้วนเพิ่มขึ้นปีละ 4 ล้านคน (สิรินาฏ ศิริสุนทร, 2556) สถิติดังกล่าวทำให้คนไทยหันมาดูแลสุขภาพเอาใจใส่สุขภาพ โดยหันมาฟื้นฟูวิถีการกินแบบพื้นบ้านมากขึ้น

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ของไทย จะมีลักษณะเด่น คือ แต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ และส่วนประกอบในการปรุงอาหาร จะมีผักและสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา อาหารแต่ละพื้นที่จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ในบทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งมีส่วนประกอบที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาจากการกินผัก และสมุนไพร ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี อาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ซึ่งเป็นรสชาติที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าแกงพื้นบ้านของภาคใต้จะนิยมใส่ผักซึ่งเป็นการลดความเผ็ดนั่นเอง นอกจากนี้เอกลักษณ์อย่างหนึ่งของการกินอาหารพื้นเมืองภาคใต้ คือ ผักเหนาะซึ่งประกอบด้วยผักพื้นบ้านนานาพันธุ์ ตามแต่ละท้องถิ่น

ชาวไทยภาคใต้จะนิยมกินข้าวสวยหรือข้าวเจ้าเป็นหลัก ในปัจจุบันคนนิยมกินข้าวกล้องกันมากขึ้น เพราะมีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งข้าวกล้องจะมีลักษณะเป็นสีออกแดงต่างจากข้าวเจ้าที่มีสีขาวดังพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานแก่สื่อมวลชนเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2541 ว่า

“ข้าวที่ออกเป็นสีลักษณะนี้เป็นข้าวที่มีประโยชน์ อย่างข้าวกล้องคนไทยส่วนใหญ่จะไม่นิยมกินกัน เพราะเห็นว่าเป็นข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวเมื่อดีแต่เอาของดีออกไปหมดแล้ว มีคนบอกว่าคนจนกินข้าวกล้อง เรากินข้าวกล้องทุกวันเรานี้ก็จน”

การกินข้าวกล้องจะมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการกินข้าวขาว เพราะข้าวกล้องมีกากใยสูง ช่วยระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ป้องกันท้องผูก ป้องกันปากนกกระชอก เหน็บชา ตะคริว ช่วยบำรุงผิวหนังให้ผุดผ่องบำรุงเลือด บำรุงประสาท ป้องกันโลหิตจาง เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน เล็บ บำรุงสายตา ต้านมะเร็ง ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอาการปวดศีรษะและเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย (ปีพ.ศ. 2549) นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าคุณค่าของข้าวจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของข้าว (ปีพ.ศ. 2549; สุนทร ตรีนันทวัน, 2553) ดังนี้



คุณค่าทางโภชนาการ	ข้าวขาว (ขัดสี)	ข้าวกล้อง	ข้าวมันปู
โปรตีน	6.4	7.8	5.8
ไขมัน	2.3	2.3	2.9
คาร์โบไฮเดรต	0.9	72.6	72.5
วิตามินบี 1	0.15	0.26	0.44
วิตามินบี 2	แทบไม่มีเลย	0.25	0.18
เหล็ก	0.61	1.30	-
ฟอสฟอรัส	ไม่มีเลย	107	120
แคลเซียม	ไม่มีเลย	4	16
ไนอาซิน	2.2	5.0	2.14

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านภาคใต้และสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านภาคใต้

ภาคใต้มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมที่ยื่นลงไปบนทะเล กลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในแถบนี้จึงนิยมทำอาชีพประมง อาหารหลักในการดำรงชีวิตประจำวันจึงเป็นอาหารทะเลเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะมีกลิ่นคาว ดังนั้นเมนูอาหารจึงประกอบด้วยสมุนไพรต่าง ๆ เพื่อดับกลิ่นคาว และช่วยในการปรุงรส ในบทความนี้จะกล่าวถึงอาหารพื้นบ้านหลัก ๆ ที่ชาวไทยภาคใต้นิยมกิน ดังนี้

แกงส้ม

แกงส้มเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารของชาวใต้ที่มีรสจัด โดยมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม และมีรสหวาน เค็ม ผสมอยู่ โดยใช้ปลาทะเลสด หรือกุ้ง และใช้ผักตามท้องถิ่น ซึ่งผักที่นิยมนำมาแกงส้มคือ ผักขี้หนู ผักกระเฉด สับปะรด ดอกแค หน่อไม้ดอง ฯลฯ เครื่องปรุงประกอบด้วย หอม กระเทียม ขมิ้น พริกขี้หนู เกลือ กะปิ ส้ม (มะขาม มะนาว ส้มแขก น้ำส้มตาลโหนด น้ำส้มสายชู)

คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้ม ริณู เจริญศิริ และรุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์ (2555) ได้คำนวณโดยใช้โปรแกรม INMUCAL ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า แกงส้มผักรวมกุ้งสดเมื่อกินกับข้าวสวย 1 จาน จะให้พลังงาน 464 กิโลแคลอรี ไขมัน ร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน (เฉลี่ยวันละ 60 กรัม) โปรตีน (จากเนื้อกุ้ง และเนื้อปลา) ร้อยละ 46 (เฉลี่ยวันละ 50 กรัม) ให้กรดอะมิโนครบถ้วน มีเส้นใยอาหาร ร้อยละ 27 ของปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน (เฉลี่ยวันละ 25 กรัม) แคลเซียมร้อยละ 30 และเหล็กร้อยละ 36 ของปริมาณที่แนะนำให้กินใน 1 วัน (แคลเซียมเฉลี่ยวันละ 800 มิลลิกรัม และเหล็กเฉลี่ยวันละ 15 มิลลิกรัม)

ข้าวยา

ข้าวยาเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีเครื่องปรุงที่เป็นส่วนประกอบสำคัญคือ ข้าวสวย น้ำมูดู กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว และผักเครื่องปรุง ซึ่งประกอบด้วย ส้ม (มะนาว มะขาม มะม่วง) ถั่วงอกหรือถั้วฝักยาว ใบพาโหม (กะพังโหม) ใบชะพลู ใบยอ เมล็ดกระถิน ตะไคร้ พริกป่น แตงกวา หรืออื่น ๆ ตามแต่ละท้องถิ่น นำมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากันแล้วรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวยา โดยข้าวยา 1 จาน จะให้พลังงาน 1140 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย (ถนอม ศิริรักษ์, มปป.) ดังนี้

น้ำ 598.7 กรัม	เหล็ก 200 มิลลิกรัม
โปรตีน 31.1 กรัม	เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม
ไขมัน 18.0	เบต้า แคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม
คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม	วิตามินเอ 6772.4 IU
กาก 11.8 กรัม	วิตามิน บี 1 825.18 มิลลิกรัม
ใยอาหาร 1.8 กรัม	วิตามิน บี 0.61 มิลลิกรัม
แคลเซียม 191.9 มิลลิกรัม	ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส 363 มิลลิกรัม	วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม

น้ำบูดู

น้ำบูดูเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยอิสลาม รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวานนิดหน่อย เครื่องปรุงประกอบด้วย น้ำบูดู หอม พริกขี้หนู น้ำตาล มันกุ้ง มะนาว ปลาย่าง รับประทานกับผักเหนาะหรือผักจิ้ม ได้แก่ สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง กระถิน แดงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว และผักอื่น ๆ ตามท้องถิ่น

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำบูดู น้ำบูดูยิ่งหมักนานปริมาณสารอาหารโปรตีนก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าหลังจาก หมักไว้ 10 วันพบว่ามีปริมาณโปรตีนในน้ำบูดูเฉลี่ยร้อยละ 6 และเมื่อทิ้งไว้นาน 150 วัน พบปริมาณสารอาหารโปรตีนเพิ่มเป็นสองเท่าตัวคือ ร้อยละ 12 นอกจากนี้ ยังพบสารอาหารอื่นๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแคลเซียมจากก้างปลา (อโนชา ขจัดภัย และ คณະ, มปป. ; อ้างอิงมาจาก ปิติ กาลิยานันท์, มปป.)

แกงพุงปลา (แกงไตปลา)

แกงพุงปลาเป็นแกงพื้นบ้านที่สำคัญที่ชาวไทยภาคใต้นิยมรับประทานเพราะรสชาติเข้มข้น บางพื้นที่ใส่ผักผสมลงไปด้วยเช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ มันขี้หนู มะเขือพวง เครื่องปรุงประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกไทย พริกขี้หนูสด ขมิ้น ผิวมะกรูด กะปิ ปลาย่างหรือกุ้ง ใบมะกรูด น้ำตาล แกงพุงปลาจะรับประทานร่วมกับผักเหนาะซึ่งเป็นผักสด เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง กระถิน แดงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์ กระเทียมดอง ฯลฯ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงพุงปลา สารอาหารที่อยู่ในแกงพุงปลาน้ำขึ้น 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 759 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 453.4 กรัม โปรตีน 86.5 กรัม ไขมัน 8.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 83.6 กรัม กาก 5.4 กรัม แคลเซียม 448.9 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 302.8 มิลลิกรัม เหล็ก 18.8 มิลลิกรัม เรตินอล 0.88 ไมโครกรัม เบต้า-แคโรทีน 24 ไมโครกรัม วิตามินเอ 2545.2 IU วิตามินบีหนึ่ง 55.46 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.51 มิลลิกรัม ไนอาซิน 4.10 มิลลิกรัม วิตามินซี 29.93 มิลลิกรัม (มติชน. 2554)

สำหรับแกงพุงปลาแม้ว่าจะมีประโยชน์แต่ก็มีโทษเช่นกัน ดังนั้นเมื่อรับประทานควรด้วยผักเหนาะที่เป็นเครื่องเคียงหรืออาจจะรับประทานคู่กับปลาทอดหรืออาหารชนิดอื่น ๆ เนื่องจากความเค็มของแกงพุงปลาทำให้เกิดปัญหาเรื่องของความดันโลหิตสูง คนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงหรือว่าเป็นอยู่แล้ว ควรรับประทานแกงไตปลาที่รสชาติอ่อนลงและควรเน้นรับประทานผักให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังจะทำให้ไต ทำงานหนัก เนื่องจากต้องขับความเค็มออกจากร่างกาย ซึ่งอาจจะทำให้สมดุลของความเป็นกรดต่างของร่างกายลดน้อยลงหรือเสียสมดุลไป(สมศรี เจริญเกียรติกุล. มปป.)



แกงเผ็ด

แกงเผ็ดเป็นอาหารพื้นบ้านที่ต้องใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักในการปรุง บางท้องถิ่นก็จะใส่ผักเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบ ได้แก่ หมู เนื้อ ไก่ กุ้ง และปลา ส่วนผักจะใช้ต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ และตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบโหระพา แกงเผ็ดของภาคใต้จะมีทั้งประเภทที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ด แกงเผ็ดของภาคใต้ จะมีส่วนประกอบเหมือนกับทางของภาคอื่น ๆ ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการนั้น สมศรี เจริญเกียรติกุล (มปป.) กล่าวว่า แกงเผ็ดมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ มีโปรตีน ไขมัน แล้วก็โยอาหารจากผัก เช่น มะเขือ ซึ่งนอกจากจะให้โยอาหารแล้ว ยังให้เกลือแร่อีกด้วย

จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นบ้านภาคใต้นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารหลากหลายแล้วลักษณะเด่นของอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกคือจะประกอบด้วยผักพื้นบ้านและสมุนไพรนานาชนิดที่มีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งจากผลการวิจัยของไหมไทย ศรีแก้ว อุดม พานทอง และอนงค์ ประสารนวันกิจ (2549) พบว่าผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูงโดยจำแนกตามประเภทผักพื้นบ้าน (ปิยะนาถ อิมติ, 2557) ดังนี้

ประเภทผักพื้นบ้าน	ชื่อผักพื้นบ้าน (100กรัม)	วิตามินเอ (IU)	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ไม้ยืนต้น	ลูกเหรียง	-	-	34
	สะเดา	-	3,611	194
	มะกรูด	3,028	-	19
	ขี้เหล็ก (ใบ)	1,197	7,181	11
	(ดอก)	8,221	484	-
	ลูกเนียง	1,084	-	38
	สะตอ	794	-	36
	ยอดแค	1,442	8,654	19
ไม้ล้มลุก	ผักบุ้งขาว	11,447	-	14
	กระเพรา	131	7,857	75
	โหระพา	-	452	66
	ผักบุ้งนา	5,834	-	14
	มะเขือเปราะ	-	143	24
	มะเขือพวง	-	-	2.2
	ข่า	-	-	23
ไม้พุ่ม	ชะอม	10,066	279	17
	มะนาว	50	-	50
	กระถิน	7,883	-	8
	ชะพลู	21,250	414	10
ไม้เลื้อย	ผักกระเฉด	618	3,710	34

ภูมิปัญญาพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่และส่วนประกอบของอาหาร จะมีผักและสมุนไพรที่มีประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าผักและสมุนไพรที่มีประโยชน์และมีสรรพคุณทางยาสรุปได้ดังนี้ (เปรม แสงแก้ว, 2545; ปิยะนาถ อิ่มดี, 2557; วิมลรัตน์ จงเจริญ, 2552)

ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
กระเทียม	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้กjukเสียด แน่นท้อง ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจ
มะนาว	ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ขับเสมหะ แก้อาการบวม ท้องอืด บรรเทาอาการระคายคอ รักษาอาการคออักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นน้ำลาย แก้กกระหายน้ำและช่วยเจริญอาหาร
พริกขี้หนู	ช่วยขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร แก้กลมจุกเสียด ท้องอืด ลมแน่น
พริกไทยดำ	ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเสีย ทำให้รับประทานอาหารได้มาก
ตะไคร้	ช่วยขับปัสสาวะ รักษาอาการปวดท้อง แน่นท้องจากอาหารไม่ย่อย แก้กท้องอืด
ผักบุ้ง	มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการคันนัยน์ตา ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้กอาการเหงือกบวม ช่วยรักษาแผลร้อนในในปาก ช่วยบำรุงโลหิต
ผักกระเฉด	ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก ช่วยขับเสมหะ ช่วยขับลมในกระเพาะ
ดอกแค	แก้กร้อนใน แก้กท้องเดิน
หอม	รักษาไข้หวัด แก้กร้อนใน ลดเสมหะ รักษาโรคช่องปาก ปากเปื่อย ลิ้นแตก
มะขามสด	ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
ส้มแขก	ช่วยแก้กอาการไอ ขับเสมหะ ลดความดัน
ใบपाโหม	ช่วยขับลม ขยายหลอดเลือด
ใบชะพลู	ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นท้องจากอาหารไม่ย่อย
ใบยอ	มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย และต่อต้านมะเร็ง ลดระดับน้ำตาล ลดความดันโลหิตสูง ต่อด้านเซลล์มะเร็ง และเสริมภูมิต้านทานโรค
สะตอ	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ
ลูกเนียง	ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
กระถิน	ช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูก ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงหัวใจ แก้กเส้นเอ็นพิการ บำรุงกำลัง ปวดเสียว ขัดยอกกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ
มะเขือ	บรรเทาอาการปวดเสียด แน่นท้อง ช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานตามปกติ
มะเขือพวง	รักษาอาการไอ ช่วยละลายเสมหะ แก้กท้องอืด



ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
ขมิ้น	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้
ข่า	ช่วยขับลม ลดอาการบวม ฟกช้ำดำเขียว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและยับยั้งเชื้อราที่ผิวหนัง
ใบมะกรูด	ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ช่วยทำให้เจริญอาหาร
โหระพา	บรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยทำให้เจริญอาหาร
มะขามเปียก	ขับเสมหะ รักษาอาการระคายคอ แก้ไอ ช่วยขับถ่าย
ลูกเหรียง	ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
สะเดา	ช่วยบรรเทาอาการคันในคอ ช่วยในการย่อยอาหาร บรรเทาอาการโรคกรดไหลย้อน บำรุงเลือด ช่วยเจริญอาหาร และมีประโยชน์ในการขับไล่แมลงและศัตรูพืช
ถั่วฝักยาว	กระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร
มะกรูด	ขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง และมีคุณสมบัติในการขับไล่แมลง
หน่อไม้	ขับปัสสาวะ ขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยฟอกเลือด บำบัดอาการโรคไตพิการ
ถั่วงอก	ช่วยลดไข้ ลื่นแตก ปากเป็นแผล

สรุป

ภูมิปัญญาพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น เป็นวิถีการกินของกลุ่มชนในท้องถิ่น โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านภาคใต้ เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่าย อาหารพื้น ๆ ที่ทำได้เองที่คนไทยกินอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารส่วนใหญ่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติเช่นผักต่าง ๆ และการผลิตขึ้นเอง ซึ่งเครื่องปรุงจะประกอบด้วยผักและสมุนไพรที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค เช่น ขมิ้นนอกจากจะช่วยในการปรุงรสอาหารแล้วยังช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าอาหารที่ได้มาจากวัตถุดิบต่าง ๆ จะมีผลต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่ช่วยลดเสมหะจะเป็นอาหารรสเผ็ดและขม ได้แก่ กระเทียม พริก พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น โหระพา แมงลัก ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน ส่วนรสขม เช่น มะระขี้นก ดอกหรือยอดขี้เหล็ก สะเดา ใบยอ อาหารที่ช่วยขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคืออาหารประเภทหวาน เช่น บวบ ฝักหวาน ยอดมะพร้าว อาหารประเภทเปรี้ยวเช่นมะขาม ใบชะมว และอาหารประเภทเค็ม (พระวิจิต ทม มชิต, กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์, ประพจน์ เกตุราภาค และวิชัย จันทร์กิติวัฒน์, 2555) จะเห็นได้ว่าผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงและผักเหนาะของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ล้วนมีสรรพคุณในการปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติทั้งสิ้น

ดังนั้น การกินอาหารและพืชผักพื้นบ้าน จึงเป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่แท้จริง เพราะอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญ และการที่คนจะมีสุขภาพดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับกรบริโภคอาหาร ซึ่งอาหารพื้นบ้านภาคใต้จะมีความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น ทั้งด้านรสชาติที่เปรี้ยว เผ็ด หวาน และเค็มโดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มที่มีรสจัด ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้ คนไทยรุ่นหลังจึงควรเรียนรู้ และรับการถ่ายทอดตลอดจนควรอนุรักษ์วิถีการกินที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านภาคใต้ด้านอาหารเหล่านี้ที่บรรพบุรุษของเราได้คิดและรังสรรค์คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ซึ่งนับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าด้านโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบชาวไทยภาคใต้ที่ปลอดภัยจากโรค

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้

The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการผสมผสานทางวัฒนธรรมตะวันตกและวัฒนธรรมไทยโดยเฉพาะวัฒนธรรมการกิน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมไทยปัจจุบัน ค่านิยมในการรับวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนไทยสูญหายไป อาหารและวิธีการกินแบบไทยถูกบิดเบือนไปจากหลักการดั้งเดิมซึ่งดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหารภาคใต้ที่เครื่องปรุงมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา หากในอนาคตไม่มีผู้ที่สนใจมาสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้อย่างจริงจังก็อาจทำให้วิถีการดำรงชีวิตในการกินแบบวิถีพื้นบ้านภาคใต้อีก ๆ เลือนหายไปจากชุมชน ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือแกนนำในชุมชนมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในชุมชนเพื่อให้ชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคที่มีความสำคัญต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณทางยาของสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงในอาหารพื้นบ้าน เพราะความรู้เรื่องอาหารจะเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย

2. ครอบครัวไม่ควรละเลยสมาชิกโดยปล่อยให้รับประทานอาหารจานเดียวเนื่องมาจากเหตุผลความสะดวกและไม่มีเวลา แต่เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ดังนั้น ควรหันกลับไปฟื้นฟูและอนุรักษ์วิถีการกินแบบดั้งเดิมของไทยโดยจัดอาหารเป็นสารพัดประโยชน์ก็จะทำให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ได้กินหลากหลาย และกินตามที่ชอบ เช่นสารอาหารพื้นบ้านของภาคใต้มื้อใดที่มีแกงเผ็ด ก็จะมีอาหารประเภทจืด เช่น แกงจืด และน้ำพริก (ประเภทเค็ม) ผักเหนาะ (เครื่องแนม) หลากหลายชนิดตามธรรมชาติ รวมอยู่ในสำรับเสมอซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงวิถีชีวิตแบบไทย

3. ผู้เกี่ยวข้องฟื้นฟูวัฒนธรรมการกินให้กับเด็กและเยาวชนไทยโดยปลูกฝังค่านิยมการกินอาหารแบบไทย โดยเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อเด็กและเยาวชนไทยจะได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านหันกลับมาใช้ชีวิตการกินแบบไทยอันจะส่งผลถึงความมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ

รายการอ้างอิง

แกงไตปลา. *มติชน*. วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2554, 21(7550). สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก <https://www.gotoknow.org/posts/370401>.

ถนอม ศิริรักษ์. (มปป.). *ข้าวย่านาคใต้*. สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก <https://www.gotoknow.org/posts/370401>.

ปัทมา เลหาหุศย์. (2549). *ฟื้นฟูและบำรุงสุขภาพด้วยวิถีแห่งธรรมชาติบำบัด*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.

ปิติ กาลชยานันท์. (มปป.). การพัฒนาระบบการผลิตบุคคลสู่ตลาดโลก. *วารสารกรมวิทยาศาสตร์บริการ*,

สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_j/2552_57_179_P18_20.pdf.

ปิยะนาถ อิ่มดี. (2557). *การฟื้นฟูผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี*

จังหวัดนครปฐม. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. รายงานวิจัย.

เปรม แสงแก้ว. (2545). *สมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.

พระราชดำรัสพระราชทานแก่สื่อมวลชนเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2541. สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก http://www.thairice.org/html/culture/culture04_1.html.



- พระวิชิต ฒมขีโต, กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์, ประพจน์ เกตราภาค และวิชัย จันทร์กิติวัฒน์. (2556). *ตำราการสร้างเสริมสุขภาพวิถีไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ.
- ริฎุ เจริญศิริ และรุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์. (2555). “เข้าครัว” นิตยสารหมอชาวบ้าน. เล่มที่ 396 เดือนเมษายน 2555. สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/15481>.
- รวรรณ จันทร์เมือง และบุษยา สังขชาติ (2557). การดูแลตนเองแบบผสมผสานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาภายใต้บริบทของสังคม วัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้*, 1(3): 15-35.
- วิมลรัตน์ จงเจริญ. (2552). *โภชนาการและโภชนบำบัดทางการพยาบาล*. คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.
- วีไลวรรณ คงกิจ. (2548). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). *ผักและผลไม้กินเท่าไรในแต่ละวันให้ได้ใยอาหารต่อสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล. (มปป.). แกงเผ็ดไก่. สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/Central_Region_food/.
- สิรินาฏ ศิริสุนทร. (2556). *วัฒนธรรมอาหารไทย: จากอดีตสู่ปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก.
- สุนทร ตรีนันทวัน. (2553). *คุณค่าทางโภชนาการของข้าว*. สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย. 60 จาก <http://www.scimath.org/biologyarticle/517-nutritional>.
- สุวรรณา เชียงขุนทด, ชนิดา มัททวางกูร, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, จุติมา อุดมศรี และคณะ. (2556). *ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารขอประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. รายงานการวิจัย.
- ไหมไทย ศรีแก้ว, อุดม พานทอง และอนงค์ ประสาทนวกิจ (2549). วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 4 (2): 11-27.