

ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง ตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Local Vegetables and Cuisines of Tumbon Thongmongkol, Bangsaphan District, Prachuapkhirikhan Province

วิวรรณ วงศ์อรุณ*

Wiworn Wong-arun

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

Rajamangala University of Technology Rattanakosin

*wiworn.won@rmutr.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดพืชผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประกอบอาหารและศึกษาประเภทอาหารพื้นเมืองรวมทั้งความเชื่อในการบริโภคผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) มุ่งเน้นการศึกษาร่วมกับชุมชน องค์กรหน่วยงานภายในชุมชน และเจ้าหน้าที่สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ชาวบ้านตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 45 คน ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีแนวคำถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย รวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การประชุมระดมความคิดเห็น การสนทนากลุ่มย่อย การสำรวจและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา และค่าสถิติพื้นฐาน ความถี่และร้อยละ

ผลวิจัยพบว่า ชุมชนใช้ผักประกอบอาหาร จำนวน 131 ชนิด 53 วงศ์ เป็นไม้ยืนต้น 35 ชนิด ไม้ล้มลุก 34 ชนิด ไม้เถา 29 ชนิด ไม้พุ่ม 27 ชนิด และอื่นๆ 6 ชนิด โดยรับประทานส่วนยอดหรือใบ 63 ชนิด ผล 49 ชนิด ลำต้น 22 ชนิด ดอก 20 ชนิด หัว/ราก 15 ชนิดและเมล็ด 6 ชนิด สามารถนำไปประกอบอาหารประเภทแกง 105 ชนิด ผัด 40 ชนิด ต้ม 39 ชนิด ยำ/ลาบ/หมก 18 ชนิด ทอด 17 ชนิด เครื่องจิ้ม 6 ชนิด ผักเหนาะ 88 ชนิดและอาหารหวาน 16 ชนิด ผักพื้นบ้านสามารถประกอบอาหารพื้นเมืองประเภทต่างๆ ได้ 522 รายการ เป็นอาหารประเภทแกงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 43.48 (227 รายการ) รองลงมาเป็นประเภทต้มและผัด (50 และ 42 รายการ) คิดเป็นร้อยละ 9.57 และ 8.04 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ชุมชนมีการรับประทานผักพื้นบ้านในรูปผักเหนาะ คิดเป็นร้อยละ 22.41 ส่วนความเชื่อในการบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองพบว่า ชุมชนเชื่อว่าการบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ

คำสำคัญ : ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง

Abstract

This study aims to investigate the types of local vegetables used for cooking, local dishes, as well as the locals' beliefs associated with the consumption of these vegetables and cuisines. Participatory action research (PAR) was employed as the method of study, which focused on collaboration with the local community, organizations, governmental agencies, and officers from the provincial office of natural resources and environment. The population of 45 villagers from Tumbon Thongmongkol, Bangsaphan District, Prachuap Khirikhan Province were selected through purposive sampling and interview guides were used as the research tool. Data was collected based on observations, brainstorming sessions, subgroup meetings, surveys, and in-depth interviews of the key informants. The content analysis technique was applied to obtain statistical frequency and percentage.

The results showed that there were 131 species (53 families) of plants used by the locals in this area; 53 of these were perennials, 34 were herbaceous plants, 29 were vines, 27 were shrubs, and others were 6. The number of plant species where shoots and leaves, fruits, stems, flowers, roots, and seeds were used were 63, 49, 22, 20, 15, and 6, respectively. The number of these vegetables used in making curry, stir fry, soup, spicy salad, deep fry, dipping sauce, raw/side vegetables, and dessert were 105, 40, 39, 18, 17, 6, 88, and 16, respectively. They could be used to make 522 different dishes; of these, the majority were curried (43.48%), followed by consuming as raw/side vegetables (22.41%), soup, and stir fry dishes (9.57% and 8.04%, respectively). It was also found that the locals believe that the consumption of these local vegetables would help promote a healthy body as well as prevent and cure diseases.

Keywords : local vegetable, local dish

บทนำ

การบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองของคนไทยเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ จนกลายเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง หากแต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีและนวัตกรรมต่างๆ ทำให้วัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามโครงสร้างของสังคมจากสังคมชนบทไปสู่สังคมเมืองมากขึ้น มีการเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทสู่ภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น มีความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งอาหารและการบริโภคอาหารในรูปแบบต่างๆ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเข้ามา มีบทบาทในสังคมไทยมากขึ้น ส่งผลให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมของไทยเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนรู้จักพืชผักพื้นบ้านและนำไปใช้ประโยชน์น้อยลง ประกอบกับผักพื้นบ้านหลายชนิดเริ่มหายาก และสูญหายไปซึ่งล้วนเกิดจากการทำลายป่า การเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตจากการเกษตรเพื่อยังชีพมาเป็นการเกษตรเชิงพาณิชย์ การใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชและการขาดการถ่ายทอดองค์ความรู้

การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ (Yingyong Paisooksantivatana, 2008) ยิ่งไปกว่านั้นในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเปลี่ยนไปจากอดีตมาก กล่าวคือไม่นิยมประกอบอาหารรับประทานเอง ส่วนใหญ่ซื้ออาหารจากภายนอกเพราะความสะดวก ทำให้คนที่รู้เรื่องผักพื้นบ้านจึงมีจำนวนลดน้อยลงเรื่อยๆ ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่รู้จักรักษา ไม่รู้วิธีการนำไปปรุงอาหาร ไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของผักพื้นบ้านในด้านสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (Mek Chanprayoon, 2003)

จากกระแสความนิยมในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนในปัจจุบัน ทำให้คนเริ่มให้ความสนใจในการบริโภคผักปลอดสารพิษมากขึ้น ซึ่งผักพื้นบ้านนับว่าเป็นผักปลอดสารพิษอย่างดีที่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นอย่างมากเพราะมีทั้งสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเบต้า-แคโรทีน วิตามินเอหรือวิตามินซี รวมทั้งมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยระบบขับถ่าย ควบคุมน้ำหนัก และช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด (Institute of Nutrition, Mahidol University, 2014) นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ในการรักษาและบรรเทาอาการของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้นการบริโภคผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง จึงเป็นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงเพราะอาหารถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ และการที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับการบริโภคอาหารเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายที่ดี หากมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง หลากหลายและเหมาะสมก็จะช่วยส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีปลอดภัยจากโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือด เบาหวาน เป็นต้น (Kansiri Janjaroen et al., 2017) นอกจากนี้ประโยชน์ด้านสุขภาพแล้ว อาหารพื้นเมืองยังเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน การรับประทานอาหารพื้นเมืองนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังเป็นการส่งต่อความรู้ไปยังลูกหลานเพื่อช่วยในการอนุรักษ์วัฒนธรรมชุมชน ดังนั้นปัจจุบันหลายชุมชนเริ่มให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารของคนในชุมชน ให้ความสำคัญกับการนำผักพื้นบ้านที่มีตามธรรมชาติมาประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือนและนำไปจำหน่ายตามตลาดนัดชุมชนสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนอีกทางหนึ่ง (Atchara Kringkasemsee & Thippawal Srijantr, 2017) สอดคล้องกับการศึกษาของ Sansanee Krajangchom & Suwipa Champawan (2014) พบว่าเคล็ดลับในการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน มีอายุยืนยาวภายใต้วัฒนธรรมล้านนาคือ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ได้จากธรรมชาติตามบรรพบุรุษบริโภคกันมา รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักกับน้ำพริกพร้อมผักลวก ผักนี้ที่ได้จากท้องถื่นหรือบริเวณบ้านและอาหารที่สลับหมุนเวียนกันไปทั้งประเภทแกง คั่ว ผัด ตำ ยำหรือทอด วัตถุดิบส่วนใหญ่ได้จากพืชผักสวนครัวหรือผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ นอกจากรับประทานผักเป็นอาหารแล้วยังรับประทานเป็นยาด้วย แสดงให้เห็นว่าอาหารนอกจากจะมีความสำคัญต่อคนในการช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังมีความสำคัญด้านวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่ออีกด้วย การบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านการป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟูเป็นการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านอาศัยความเชื่อ พิธีกรรม วัฒนธรรม รวมทั้งทรัพยากรในชุมชน (Akua Kulprasutidilok & Punyapha Phollawan, 2018) ดังนั้นการศึกษาผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง จะช่วยให้คนในชุมชนได้รู้จักประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

และอาหารพื้นเมืองของชุมชนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้คนในชุมชนหันมาบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง เพื่อสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งทำให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากร ธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นและช่วยสร้างจิตสำนึกในการส่งเสริมและอนุรักษ์การพัฒนาแหล่งทรัพยากร ธรรมชาติในด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาชนิดพืชผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประกอบอาหาร
2. เพื่อศึกษาประเภทอาหารพื้นเมือง
3. เพื่อศึกษาความเชื่อในการบริโภคผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

ผักพื้นบ้าน หมายถึง ชนิดของผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่สามารถหาได้ตามธรรมชาติ และผักที่ปลูกในครัวเรือนและมีการใช้ประกอบอาหารและรับประทานอย่างน้อย 30 ปี

อาหารพื้นเมือง หมายถึง อาหารคาว อาหารจานเดียว และอาหารหวานประเภทต่างๆ ที่ปรุงโดยมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนผสม ซึ่งชุมชนมีการรับประทานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) มุ่งเน้นการศึกษา ร่วมกับชุมชน องค์กร หน่วยงานภายในชุมชน และเจ้าหน้าที่สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดำเนินการศึกษาด้วยการสังเกต การประชุมระดม การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจและการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant Interviews) ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ในพื้นที่บ้านห้วยเกรียบ หมู่ 4 และบ้านทองมงคล หมู่ 6 ตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ชาวบ้านตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 10,148 คนจาก 3,861 ครัวเรือน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (Parichat Changsingha, 2012) โดยผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือก ซึ่งพิจารณาจากผู้ที่มีความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองและยินดีให้ข้อมูลที่สามารถตอบคำถามการวิจัยได้ โดยคัดเลือก หมู่ 4 บ้านห้วยเกรียบและหมู่ 6 บ้านทองมงคล ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 45 คน

เครื่องมือ

ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีแนวคำถาม (Interview Guides) 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับชื่อ แหล่งที่พบ ฤดูกาล ส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร ประเภทของอาหารและประโยชน์

ชุดที่ 2) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับส่วนผสม ขั้นตอนวิธีการประกอบอาหารและความเชื่อในการบริโภคอาหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลชนิดของผักพื้นบ้าน ด้วยการระดมความเห็น โดยเปิดเวทีชาวบ้านเพื่อระดมความเห็นเกี่ยวกับชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีในชุมชน หมู่ 4 บ้านห้วยเกี๋ยบและหมู่ 6 บ้านทองมงคล หมู่ละ 3 ครั้ง รวม 6 ครั้ง การสนทนากลุ่มย่อย บ้านห้วยเกี๋ยบจำนวน 2 ครั้ง และหมู่ 6 บ้านทองมงคล จำนวน 2 ครั้ง และการสำรวจพื้นที่ร่วมกับชุมชน เจ้าหน้าที่จากสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ใน 5 เส้นทาง ประกอบด้วยบ้านห้วยเกี๋ยบจำนวน 3 เส้นทางและบ้านทองมงคล จำนวน 2 เส้นทาง รวมทั้งสำรวจตลาดนัดในชุมชนจำนวน 6 แห่ง รวม 13 ครั้ง พร้อมจดบันทึกข้อมูลและบันทึกภาพ

2. ข้อมูลประเภทของอาหารพื้นเมือง ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับตำรับอาหารพื้นเมืองจากผักพื้นบ้านกับกลุ่มตัวอย่างจากหมู่ 4 บ้านห้วยเกี๋ยบ จำนวน 25 คน และหมู่ 6 บ้านทองมงคล จำนวน 20 คน พร้อมทั้งบันทึกข้อมูล บันทึกภาพและเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนการนำไปวิเคราะห์ โดยในส่วนของชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ และประโยชน์หรือสรรพคุณของผักพื้นบ้านที่ได้จากการการประชุม การสนทนากลุ่มนำไปตรวจสอบกับข้อมูลทางวิชาการจากเอกสารทางวิชาการและเว็บไซต์ต่างๆ และในส่วนของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเพื่อประกอบอาหารพื้นเมืองนำไปตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งผ่านการประชุมร่วมกัน เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น และทำการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาและวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติพื้นฐานคือ ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

สรุปผลการวิจัย

1. ชนิดของผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบอาหาร

จากผลการศึกษาพบผักพื้นบ้านที่ชุมชนใช้ประกอบอาหาร จำนวน 131 ชนิด 53 วงศ์ จำแนกออกเป็น 5 ประเภทตามวิสัยของพืช โดยแบ่งตามส่วนที่กินได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ประเภทและส่วนที่กินได้ของผักพื้นบ้าน

ประเภท	ส่วนที่กินได้		ยอด/ใบ	ผล	ลำต้น	ดอก	ยอด/ใบ	เมล็ด
		จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)	จำนวน (ชนิด)
ไม้ต้น	35	20	18	0	5	0	3	
ไม้ล้มลุก	34	11	7	12	8	11	1	
ไม้เถา	29	15	17	0	3	2	1	
ไม้พุ่ม	27	15	7	6	4	1	0	
อื่นๆ	6	2	0	4	0	1	1	
รวม	131	63	49	22	20	15	6	

หมายเหตุ : ผัก 1 ชนิด มีส่วนที่กินได้มากกว่า 1 ส่วน

ผักพื้นบ้านที่นำมารับประทานเป็นอาหาร มีทั้งประเภทไม้ต้น ไม้ล้มลุกในสัดส่วนใกล้เคียงกัน โดยมีส่วนของผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาประกอบอาหารมากที่สุด คือ ยอดอ่อน ใบ ร้อยละ 48.09 (63 ชนิด) ลูก ผัก ร้อยละ 37.40 (49 ชนิด) ลำต้น ร้อยละ 16.79 (22 ชนิด) ดอก ร้อยละ 15.26 (20 ชนิด) หัว/ราก ร้อยละ 11.45 (15 ชนิด) และเมล็ด ร้อยละ 4.58 (6 ชนิด) โดยมีผักพื้นบ้านเด่นของชุมชน เช่น กระชง (สะแล) กระยง (ผักมะะ) ถั่วคุด (ถั่วลิสง) ผักกูด ผักหนาม ผักเหริยง มะพร้าว และลูกฉิ่ง (มะเต๋อ) ดังภาพที่ 1

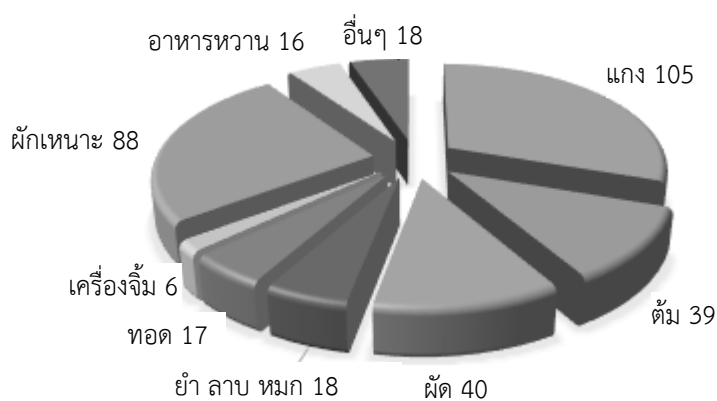
			
กระชง (<i>Broussonetia kurzii</i> Corner)	กระยง (<i>Momordica subangulat</i> BL)	ถั่วคุด (<i>Arachis hypgaea</i> L)	ผักกูด (<i>Diplazium esculentum</i> Sw.)
			
ผักหนาม (<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thw.)	ผักเหริยง (<i>Gnetum gnemon</i> Linn.)	มะพร้าว (<i>Cocos nucifera</i> L.)	ลูกฉิ่ง (<i>Ficus botryocarpa</i> Miq.)

ภาพที่ 1 ผักพื้นบ้านเด่นของชุมชน

2. อาหารพื้นเมือง

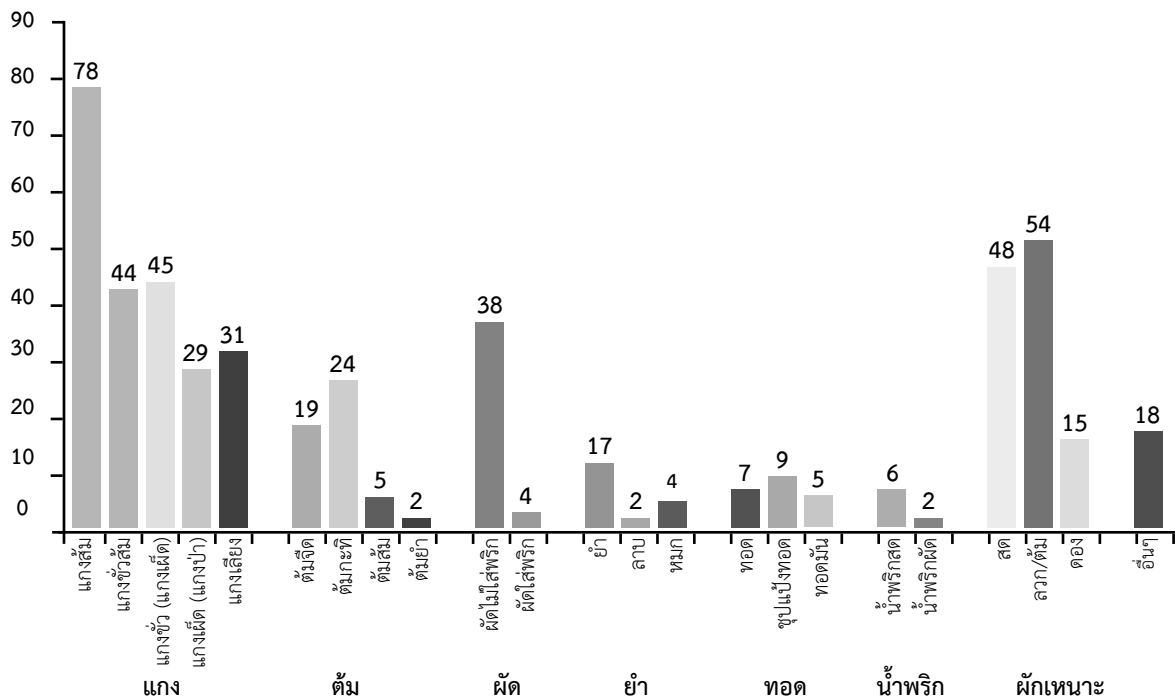
2.1 ประเภทของอาหารพื้นเมือง

จากการศึกษาพบว่า ชุมชนได้นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร ทั้งประเภทอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่างและผลไม้ รวมทั้งรับประทานเป็นผักเหนาะกับน้ำพริกหรือแกง รวมทั้งสิ้นจำนวน 522 รายการ ดังแสดงในภาพที่ 2 และภาพที่ 3



ภาพที่ 2 ชนิดผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบอาหาร

รายการอาหารพื้นเมือง



ภาพที่ 3 ประเภทของอาหารพื้นเมือง

จากภาพแสดงให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ (105 ชนิด) สามารถนำมาประกอบอาหารประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 43.48 (227 รายการ) โดยเฉพาะแกงส้มเป็นอาหารที่นิยมมากที่สุด 78 รายการ นอกจากนั้น นำมาประกอบอาหารประเภทต้ม 50 รายการ ประเภทผัด 42 รายการ ประเภทยำ/ลาบ/หมก 23 รายการ ประเภททอด 21 รายการ ประเภทเครื่องจิ้มหรือน้ำพริก 8 รายการ รับประทานเป็นผักเหนาะ โดยนำผักมารับประทานสด หรือต้ม หรือดองกินกับน้ำพริกหรืออาหารประเภทแกงต่างๆ 117 รายการ

2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง

ความเชื่อในการบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองของชุมชนพบว่า ชุมชนยังมีความเชื่อในเรื่องการบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองสืบทอดมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ตารางที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน	ความเชื่อของคนในชุมชน
หน่อไม้	กินหน่อไม้ไม่ต้องในเดือนธันวาคมหรือกินหน่อไม้ฤดูหนาวจะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันโรคปอดบวม เพราะหน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน แต่คนมีแผลห้ามกินหน่อไม้ ผักเหียง ลูกเนียง หน่อเหียง เพราะจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง หรือกินหน่อไม้ทำให้เจ็บคอ ปวดเมื่อย
แตงกวา	คนท้องห้ามกิน เพราะมีฤทธิ์เย็นจะทำให้ไม่สบาย
ผัก/แพง	แพงกับฝรั่ง ห้ามเอาไปใช้ในงานศพ เพราะจะทำให้ตุ๊กตกลืนน้ำเหลือง เนื่องจากสมัยก่อนนิยมใช้ใบฝรั่งใส่ในโลงศพเพื่อช่วยตุ๊กตกลืน
ขี้เหล็ก	ใบขี้เหล็ก ใบเถาวัลย์นาง ช่วยถอนพิษไข้
ผักหนาม	ผักหนามต้องกินเป็นยาระบาย แต่ผู้สูงอายุห้ามกินผักหนามต้อง เพราะจะทำให้อาการปวดเมื่อยกำเริบและเป็นลม
ส้มกุ่ม	เถาส้มกุ่ม กินแก้โรคเบาหวาน
ผักกูด	ผักกูดมีแคลเซียมและธาตุเหล็กมาก เหมาะสำหรับคนเลือดน้อย ช่วยบำรุงสายตา บำรุงสมอง
เพกา	แก้โรคมุมิแพ้
ผักเหียง	ห้ามกินผักเหียงสด เพราะมียางทำให้ลำไส้อักเสบ
ยอ	ใบยอ มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูงเหมาะสำหรับคนวัยทอง คนเลือดน้อย แก้โรคความดัน ช่วยให้อารมณ์ดี แก้โรคชรา
มะรุ้ม	กินมะรุ้มแก้ความดัน ใบและลูกเข้าเครื่องยา ลดความดัน
มะพร้าว	ไม่กินยอดมะพร้าวสด เพราะจะทำให้ท้องอืด
กระยอง	ยอดอ่อนและใบ มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูงเหมาะสำหรับคนวัยทอง
เบญจรงค์	กินผักเบญจรงค์เป็นยาระบาย ช่วยเคลือบกระเพาะ
กระทกรก	ดอกและยอดกระทกรกต้ม กินกับน้ำพริกเป็นยาระบาย
สะเดา	กินสะเดาเป็นยาแก้ลม ช่วยระบาย
ส้มป่อย	ยอดส้มป่อยผสมกับยาดำ พริกไทยดำ กินแก้ปวดท้อง ปวดประจำเดือน ปรับกระดู เพิ่มภูมิคุ้มกัน แก้อหิว
แค	กินยอดแค ดอกแค แก้ไข้หัวลม
กระเทือ	หัวกระเทือนำมาแกงคั่ว แกงเผ็ด ต้มกินเป็นยาระบาย ขับลม บำรุงเลือด
ส้มจืด	น้ำส้มจืดผสมน้ำอุ่นและน้ำผึ้ง ต้มแก้ไขมันในเลือดสูง

ตารางที่ 3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นเมือง	ความเชื่อ
แกงเลียง	กินแกงเลียงช่วยทำให้เลือดลมดี ช่วยขับเลือดหลังคลอด ช่วยทำให้มีน้ำนมเพราะมีพริกไทย
ผัดผักโขม	กินผัดผักโขมช่วยทำให้เลือดลมดี
แกงส้มทางไหลบอน	เวลาแกงห้ามคน ห้ามเปิดฝา และต้องแกงน้ำเย็น ถ้าไม่เช่นนั้นจะคัน
แกงบอน/แกงบุก	เวลาแกงห้ามคน ห้ามพูดว่าคัน เพราะจะคันเวลากิน
หมูต้มส้มแขก	ช่วยลดไขมันในเลือด นิยมทำในงานแต่ง งานบวช
แกงไก่ใส่หยวกกล้วย	ช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยล้างลำไส้ ขับถ่ายดีแต่ห้ามแกงในงานศพ เพราะหยวกเป็นใย ทำให้มีคนเสียชีวิตต่อกันไปเรื่อยๆ
ขนมจีน	ห้ามกินในงานศพเพราะจะทำให้มีศพต่อกันไปเรื่อยๆ
น้ำพริกกระเทียม	กินกับลูกเนียง ช่วยยับยั้งสารในลูกเนียงได้
เลียงเคย เลียงเกลือ	กินบำรุงน้ำนม สำหรับสตรีหลังคลอด
แกงส้ม	กินแกงส้มช่วยให้ระบายสบายท้องเพราะมีผักเยอะ ช่วยไม่ให้มีโรค ช่วยลดไขมันในเลือด
น้ำพริกตะไคร้	ช่วยให้เจริญอาหาร
แกงน้ำเคย	กินแล้วเลือดลมไหลเวียนดีเพราะมีสมุนไพรเยอะ

อภิปรายผล

1. ชนิดของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านที่ชุมชนนำมาประกอบอาหารพบ 131 ชนิด 53 วงศ์ ส่วนใหญ่เป็นประเภทไม้ต้น และไม้ล้มลุก โดยไม้ต้นนิยมบริโภคยอด ใบอ่อนและผล ส่วนไม้ล้มลุกนิยมบริโภค ลำต้น ยอด/ใบ และหัว โดยนำไปประกอบอาหารประเภทต่างๆ โดยเฉพาะอาหารประเภทแกงและรับประทานในรูปผักเหนาะ สอดคล้องกับ Suwit Jarusrivorakul (2010) ที่ได้กล่าวว่าผักพื้นบ้านประเภทไม้ต้น นิยมใช้ผล ดอกและยอด ส่วนไม้ล้มลุกนิยมบริโภค ใบ หัวและยอด (Sukanya Kaewnim et al., 2015) ในขณะที่ชุมชน ตำบลคลองกระเจ้า อำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีผักพื้นบ้าน 95 ชนิด นำยอดอ่อนมาประกอบอาหาร 66 ชนิด ใบอ่อน 55 ชนิด ใบเพสลาด 44 ชนิด ผล 33 ชนิด ลำต้นอ่อน 26 ชนิด ดอกตูม 20 ชนิด ผักอ่อน 13 ชนิด ผักแก่ 10 ชนิด เหง้าราก หัว 9 ชนิด ดอกบาน 8 ชนิด เมล็ดอ่อน เมล็ดแก่ 4 ชนิด ลำต้นแก่ 1 ชนิด แบ่งเป็นประเภทไม้ล้มลุก และพืชหัว 36 ชนิด ไม้ยืนต้น 29 ชนิด ไม้เลื้อยและไม้เถา 25 ชนิด พืชน้ำ 11 ชนิด นำมาต้มลวก 72 ชนิด รับประทานเป็นผักสด 56 ชนิด แกง 44 ชนิด ผัด 24 ชนิด และยำ 13 ชนิด ส่วนชุมชนรอบกว๊านพะเยาพบพืชผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารได้ 34 ชนิด 24 วงศ์ นิยมบริโภคใบและยอดอ่อน 20 ชนิด ผลและเมล็ด 22 ชนิด โดยมีวิธีการประกอบอาหาร คือ ต้มและแกง 32 ชนิด ลวกกินกับน้ำพริก 18 ชนิด (Sirichat Boonchaisri & Sukthai Pongpattanasiri, 2012) นอกจากนั้นที่บ้านดอนตู

ตำบลคันธารราษฎร์ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม พบผักพื้นบ้านที่ป่าชุมชน สวนและที่นาทั้งหมด 33 ชนิด เป็นไม้ต้น 13 ชนิด ใช้ประโยชน์จากดอก ใบและผล ไม้เลื้อย 7 ชนิด พืชล้มลุก 6 ชนิด (Chantana Wech-O-Sotsakda, 2013) และชาวบ้านสามร้อยยอด อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีภูมิปัญญาในการนำผักพื้นบ้านที่หาได้ตามธรรมชาติ จำนวน 47 ชนิด นำมารับประทานสด 29 ชนิด นำมาลวกหรือต้ม 16 ชนิด ประกอบอาหารประเภทแกงใส่พริก 31 ชนิด แกงไม่ใส่พริก 8 ชนิด ยำ 8 ชนิด ผัด 12 ชนิด ทอด 8 ชนิด และทำขนมหวาน 4 ชนิด (Wiworn Wonga-run, 2016) นอกจากนี้ ในส่วนของภาคอิทราน พบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ประโยชน์จากพืชของตำบล Karvan พบพืช 150 ชนิด โดยมากกว่าร้อยละ 30 ใช้เป็นอาหาร ร้อยละ 24 (37 ชนิด) ใช้เป็นสมุนไพร และร้อยละ 16 ใช้ทำเครื่องใช้ไม้สอยสำหรับตกแต่ง โดยส่วนที่นำมาบริโภคเป็นอาหาร ร้อยละ 58.6 นิยมบริโภคสด ส่วนที่นิยมนำมาบริโภคมากที่สุดคือ ใบ ร้อยละ 35 เมล็ดและดอก ร้อยละ 21 เท่ากัน

2. อาหารพื้นเมือง

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า ชุมชนสามารถนำผักพื้นบ้านไปประกอบอาหารได้ 522 รายการ แบ่งเป็นประเภท แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ ลาบ หมก เครื่องจิ้ม ผักเหนาะ ขนมหวานและอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Atchara Kringkasemsee & Thippawal Srijantr (2017) ที่พบว่า อาหารท้องถิ่นของชุมชนบ้านพักคล้าย แบ่งออกเป็น 9 ประเภท ได้แก่ แก้ว (น้ำพริก) แกง คั่ว มอก (หมก) ซุป ตำส้ม ต้ม ลาบ ยำ รวมทั้งสิ้น 157 รายการ และการศึกษาของ Pakawadee Phugan & Soratworachum Inket (2016) ที่พบว่าอาหารท้องถิ่นเมืองพิษณุโลกที่ชุมชนนิยมและต้องการสืบทอดมีทั้งหมด 148 รายการ แบ่งเป็นอาหารคาว 126 รายการ อาหารหวาน 22 รายการ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ได้จากการนำวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่าชุมชนทองมั่งคลรับประทานผักพื้นบ้าน จำนวน 88 ชนิด เป็นผักเหนาะหรือผักแก่ลุ่มซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของชาวใต้ที่มีรับประทานผักกับแกง ทั้งนี้เนื่องจากชาวบ้านตำบลทองมั่งคล ส่วนใหญ่อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากภาคใต้ของประเทศไทย จึงยังคงมีการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมของชาวภาคใต้ที่นิยมรับประทานผักเหนาะ ซึ่งหมายถึง ผักสด ผักลวก หรือผัดทองที่ใช้รับประทานกับอาหารรสเผ็ด เช่น น้ำพริกกับแกงที่มีรสเผ็ดต่างๆ ซึ่งผักเหนาะอาจเป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรืออาจเป็นผักสวนครัวที่นิยมนำมาประกอบอาหารรับประทานก็ได้ (Southern Indigenous Food Database, 2016) ผักเหนาะมีสรรพคุณช่วยละลายเสมหะ ช่วยขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รักษาอาการไอ ช่วยขับคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดอาการอักเสบ ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้ ช่วยขับเหงื่อ บรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาเจียน ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหารและปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ (Kansiri Janjaroen et al., 2017)

3. ความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง พบว่า ชุมชนมีความเชื่อในการบริโภคผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง เช่น การกินหน่อไม้ดอง เดือนธันวาคมจะช่วยป้องกันโรคปอดบวมเพราะหน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน กินฤดูหนาวช่วยให้ร่างกายอบอุ่น สอดคล้องกับ Suwit Jarusrivorakul (2010) ที่กล่าวว่า การบริโภคผักพื้นบ้านให้สอดคล้องกับฤดูกาลจะเป็นผลดีต่อการสร้างสมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกาย เช่น ฤดูหนาวควรบริโภคผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน รสขมหรือรสเปรี้ยวเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย Raks Pruksachat (2008) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ในฤดูหนาวร่างกายจะมีอาการผิวแห้ง มีนสิริชะ น้ำมูกไหล

ควรรับประทานผักที่มีรสเปรี้ยว รสเผ็ดแสดงให้เห็นว่าการบริโภคผักพื้นบ้านบางชนิดต้องคำนึงถึงฤดูกาลด้วย เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากการบริโภคผักพื้นบ้านได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่การศึกษาของ Akua Kulprasutidilok & Punyapha Phollawan (2018) พบว่าชุมชนไทยทรงดำ ตำบลบ้านดอน อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี มีความเชื่อว่าการกินแกงหน่อส้ม (หน่อไม้ดอง) ควรกินในปริมาณที่เหมาะสมและควรงดสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต เนื่องจากอาหารชนิดนี้มีปริมาณเกลือโซเดียมสูง รวมทั้งงดกินหน่อไม้เปรี้ยวเมื่อมีการเจ็บป่วยด้วยระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ชุมชนยังมีความเชื่อในการบริโภคใบยอว่า มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูงเหมาะสำหรับคนวัยทอง คนเลือดน้อย ลูกยกแก็โรคความดัน ช่วยให้เจริญอาหาร แก้โรคชรา สอดคล้องกับ Ampai Phrutivorapongkul (2008) ที่ระบุว่าแคลเซียมช่วยสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยทำให้เลือดแข็งตัวโดยผักที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ใบชะพลู ใบยอ ยอดแค ผักกระแต กระถิน เป็นต้น นอกจากนี้ใบยอยังช่วยต้านอนุมูลอิสระชะลอความชราของร่างกาย มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิตสูงและเสริมภูมิคุ้มกันโรค (Thai Traditional Medicine Office, 2011; Kansiri Janjaroen et al., 2017)

ส่วนผักกระยอง ชุมชนนำผลและใบมากินสด ต้มจิ้มน้ำพริก แกงคั่วส้ม แกงเผ็ด ต้มกะทิและผัด และมีความเชื่อว่าการรับประทานผักกระยองมีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูงเหมาะสำหรับคนวัยทอง สอดคล้องกับ Nongluck Suwanpun (2015) ที่กล่าวไว้ว่ากระยองมีสรรพคุณรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ แก้ร้อนใน ระบายน้ำ บำรุงระดู มีฤทธิ์เย็น ช่วยขับพิษ ฟอกเลือด บำรุงตับ มีผลดีต่อสายตาและผิวหนัง ชาวนครศรีธรรมราชานิยมนำผลและใบสดต้มจิ้มน้ำพริก ผัดและแกง ในส่วนของผักกูดเชื่อว่า มีแคลเซียมและธาตุเหล็กมากเหมาะสำหรับคนเลือดน้อย สอดคล้องกับ Ampai Phrutivorapongkul (2008) ที่กล่าวถึง สรรพคุณของผักกูดว่าใบ แก้ไข้ ตัวร้อน บำรุงสายตา บำรุงโลหิต เพราะธาตุเหล็ก วิตามินเอและวิตามินบี 1 รวมทั้ง Mahidol University (1998) ยังได้กล่าวถึง สรรพคุณผักกูดว่าเป็นแหล่งที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก และเบต้า-แคโรทีน ซึ่งหากรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์แล้วก็จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กเข้าไปบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ส่งผลให้ร่างกายไม่อ่อนเพลียหรือ ซีดง่าย ช่วยบำรุงสายตาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ชุมชนยังมีความเชื่อว่าการรับประทานปลีกล้วยช่วยบำรุงน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด และช่วยแก้โรคหัวใจสอดคล้องกับการศึกษาของ Wararat Watthanachanobon et al. (2015) ที่พบว่า ชาวลาวคั่ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม มีความเชื่อว่าการกินปลีกล้วย หนุนอ่อน เพราะจะช่วยให้บำรุงน้ำนมทำให้มีน้ำนมยิ่งขึ้น ห้ามกินผักหวาน ชะอม หน่อไม้ พริก เพราะจะทำให้เกิดการเจ็บท้องทั้งแม่และลูก เช่นเดียวกับการศึกษาของ Thipthiwa Sampanthamit et al. (2011) ที่พบว่าชุมชนอำเภอกงหรา มีความเชื่อว่าการกินปลีกล้วยหลังคลอดต้องรับประทานปลีกล้วย หนุนอ่อน พริกไทย บวบหอม เพราะจะช่วยบำรุงน้ำนม ส่วนผู้หญิงก่อนคลอดนิยมให้รับประทานยอดมะพร้าว น้ำมะพร้าว เนื่องจากมี รสหวานมีสรรพคุณบำรุงครรภ์และทำให้ผิวพรรณสวยงาม ในขณะที่ชุมชนตำบลทองมวงคลมีความเชื่อว่าจะไม่รับประทานยอดมะพร้าวดิบเพราะจะทำให้ท้องอืด

สำหรับความเชื่อในการรับประทานอาหารพื้นเมืองพบว่า ชุมชนมีความเชื่อว่าการรับประทานแกงเลียงจะช่วยให้เลือดลมดี ช่วยขับเลือดหลังคลอด ช่วยให้มีน้ำนมมากเพราะมีพริกไทยเป็นส่วนประกอบ ส่วนแกงบุก ชุมชนเชื่อว่าเวลาแกงห้ามคนเพราะถ้าคนแกงแล้วจะทำให้คันเวลารับประทานและ

แกงหยวกกล้วยเชื่อว่าช่วยล้างลำไส้ ช่วยในการขับถ่ายแต่ไม่นิยมรับประทานในงานศพเพราะหยวกเป็นใย จะทำให้คนในครอบครัวเสียชีวิตต่อไปเรื่อยๆ สอดคล้องกับ Public Relations Office Region 1 Khonkaen (2015) ที่เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อในการบริโภคอาหารพื้นเมืองว่าแกงเลี้ยงเป็นแกงโบราณ นิยมให้หญิงหลังคลอดรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนมมีวิตามินและแร่ธาตุสูงช่วยเพิ่มน้ำนมได้ดี ส่วนแกงบุกนิยมรับประทานในงานบุญ เช่น งานบวช งานไหว้ครู ไม่นิยมในงานแต่งงาน เพราะเชื่อว่าจะทำให้ครอบครัวมีความขัดแย้งและทะเลาะวิวาทกันตลอดเวลา และแกงหยวกกล้วยก็เป็นแกงโบราณที่นิยมรับประทานในงานบุญเช่นกัน แต่ไม่นิยมรับประทานในงานศพ เพราะเชื่อว่าจะต้องมีงานศพต่อไปอีกเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wiworn Wonga-run et al. (2013) ที่พบว่า ชาวบ้านสามร้อยยอด อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ขณะแกงบุกหรือบอนหุ้มพุดว่าคันเพราะจะทำให้คันเวลารับประทาน แต่ความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้ามในการบริโภคบอนของชาวลาวคั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตุง จังหวัดนครปฐม เชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ห้ามกินบอนเพราะจะทำให้สายรกเปื่อย (Wararat Watthanachanobon et al., 2015) ในขณะที่ชาวบ้านสามร้อยยอด จะไม่รับประทานพืชเถาในงานศพ เพราะจะทำให้คนในครอบครัวเสียชีวิตต่อกันไปเรื่อยๆ และไม่นิยมใช้ผักกระเฉดในการประกอบอาหารสำหรับงานแต่งงานหรืองานมงคล เพราะเชื่อเป็นคำพ้องเสียงคล้ายกับการเฉดไล่ออกไปจากบ้าน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้มีการเก็บผักพื้นบ้านมาจำหน่ายภายในชุมชน
2. ควรศึกษาการบริหารจัดการระบบนิเวศเพื่อฟื้นฟูผักพื้นบ้านให้คงอยู่และพัฒนาให้เป็นพืชเศรษฐกิจ เพื่อสร้างรายได้ให้ชุมชนและเพื่อความมั่นคงทางอาหาร
3. ควรศึกษาพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านให้เป็นที่นิยมทั้งคาว-หวาน เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านกับนักเรียนและชุมชน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

References

- Akua Kulprasutidilok & Punyapha Phollawan. (2018). Knowledge for Healthcare from the Local Wisdom of Thai Song Dum Community in Bandon U–thong District, Suphanburi Province. *Journal of Community Development and Life Quality*, 6(1), 106–116.
- Ampai Phrutivorapongkul. (2008). **Traditional Thai Food: Healthy Food Textbook**. Bangkok: the War Veterans Organization of Thailand.
- Atchara Kringkasemsee & Thippawal Srijantr. (2017). Local Food System Relationships of the Community: A Case Study of Ban Thap Khlai Village, Thap Luang Sub–district, Ban Rai District, Uthaitani Province. *Journal of Graduate Volunteer Centre*, 13(2), 153–186.
- Chanthana Wech–O–Sotsakda. (2013). Collection of Information Indigenous Vegetables in Community Don Du Village, Kanthararat Sub–district, Katharawichai District, Mahasarakham Province. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 30(1), 143–164.
- Institute of Nutrition, Mahidol University. (2014). **How Many Fruits and Vegetables Do You Eat Each Day? Dietary Fiber**. 2nd ed. Bangkok: the War Veterans Organization of Thailand.
- Mahidol University. (1998). **Miraculous Vegetable**. 4th ed. Bangkok: Toyota Thailand Foundation Nutrition Research Institute, Mahidol University.
- Mek Chanprayoon. (2003). **Vegetables: the Trick of Longevity**. Bangkok.
- Pakawadee Phugan & Soratworachum Inket. (2016). The Food Set of Phitsanulok Indigenous. *Journal of Cultural Approach*, 17(32), 4–16.
- Parichat Changsingha. (2012). **Population and Sample Unit 4**. Teaching Materials, Statistics and Food Research and Nutrition Unit 1–7. Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat.
- Public Relations Office Region 1, Khonkaen. (2015). **Vegetables and Native Food in the Treatment of Diseases**. Khonkaen.
- Rak Phrueksachat. (2008). **Folk Vegetable Manual Trader**. 2nd ed. Bangkok: Neon Bookmedia.
- Sansanee Krajangchom & Suwipa Champawan. (2014). Food Consumption for Longevity of Tai Yuan Elderly in Mea Chaem District, Chiang Mai Province. *Journal of Community Development and Life Quality*, 2(2), 161–170.
- Sansiri Janjaroen, Panatsaya Wannawilai & Chulawaree Chaiwongnakkapun. (2017). The Traditional Southern Food: A Treasure for Health. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 4(2), 281–290.

- Siriwat Boonchaisri & Sukthai Pongpattanasiri. (2012). Diversity and Utilization of Indigenous Vegetables in the Community Surrounding Kwan Phayao. *Phayao Research*, (1), 24–28.
- Southern Indigenous Food Database. (2016). **Southern Food Culture**. Retrieved December 19, 2017, from http://dusittrang.com/food/?page_id=8
- Sukanya Kaewnim, Soontaree Cheentam & Pairoj Bowjai. (2015). Studying Diversity of Local Vegetables and Local Food Wisdom in Khongkrachang Sub–district, Sithep District, Phetchabun Province. *AEE–T Journal Environment Education*, 6(12), 189–195.
- Suwit Jarusrivorakul. (2010). **Vegetable Disease Prevention**. Bangkok: Thanbanthit.
- Thai Traditional Medicine Office. (2011). **Local Vegetable and Food: Miti Sukkhaphap Lea Setthakit Chumchon**. Ministry of Public Health: the Federation Cooperative of Thailand.
- Thipthiwa Sampantamit et al. (2011). Survey of Indigenous Vegetables Involved Health–Care Consumption in Kong–hra District, Phattalung Province. *Thaksin University Journal*, 14(1), 53–66.
- Wararat Watthanachanobon et al. (2015). **The Wisdom of Using Local Vegetable Crops of Lao Khaeng, Huayduan, Don Tung, Nakhon Pathom**. Research Report. Office of Higher Education.
- Wiworn Wonga–run. (2013). **Local Wisdom in Using Local Vegetables for Cooking**. Research Report. Office of Higher Education.
- Wiworn Wonga–run. (2016). Local Wisdom in Using Local Vegetables for Cooking by Villagers of Amphur Sam Roi Yod in Prachabkhirikhan Province. *Journal of Home Economics*, 59(1), 52–63.
- Yingyong Paisooksantivatana. (2008). **Thai Vegetable Growing Food is Safe and Medication**. Department of Horticulture, Kasetsart University: L.T. Press.