# บทที่ 2

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ชนิดของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

คุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสูญหายของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือ**

ภาคเหนือตั้งอยู่ในทำเลที่มีพื้นที่ประกอบไปด้วยภูเขาเป็นส่วนใหญ่พื้นที่โดยทั่วไปมีระดับสูงกว่าภาคอื่นของประเทศและภาคเหนือยังมีอากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวมากกว่าภาคอื่น ๆ แต่มีอากาศร้อนมากในฤดูร้อนจากสภาพภูมิศาสตร์ดังกล่าวจึงมีส่วนทำให้มีความหลากหลายของพืชพรรณในธรรมชาติ (อุไร จิรมงคล, 2547) อีกทั้งภาคเหนือยังเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่สำคัญและที่ราบในภาคเหนือส่วนใหญ่มักจะมีแม่น้ำไหลผ่านซึ่งน้ำได้พัดพาโคลนตมจากไหล่เขามาทับถมบนดินจึงทำให้ดินมีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก นอกจากนี้ภาคเหนือยังมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ป่าดงดิบ ป่าดิบเขา ป่าสน ป่าเบญจพรรณ และป่าผลัดใบ ซึ่งป่าเหล่านี้ชาวบ้านได้ใช้เป็นแหล่งหาอาหารและเก็บของป่า เช่น พืชผักต่าง ๆ ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่น

เกริก ท่วมกลาง (2547) และเมฆ จันทรประยูร (2547) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านสอดคล้องกันไว้ว่า ผักพื้นบ้านเป็นพันธุ์พืชหรือพันธุ์ไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านได้นำมาบริโภคตามวัฒนธรรมของท้องถิ่นซึ่งผักพื้นบ้านมักได้มาจากแหล่งธรรมชาติ ตามสถานที่ต่างๆ ผักพื้นบ้านเหล่านี้มักมีชื่อเรียกตามท้องถิ่นแตกต่างกันไปนิยมนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะ ซึ่งชฎากร อุ้มทรัพย์ (2549) ได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักที่มีตามบ้าน ไร่ นา หรือเป็นผักที่ชาวบ้านได้นำมาปลูกไว้ใกล้บ้านทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการเก็บและนำมาบริโภค ซึ่งเป็นผักที่บริโภคได้ทั้งสุกและดิบ ผักพื้นบ้านเป็นผักที่มีตามฤดูกาลจึงทำให้ชาวบ้านสามารถบริโภคได้ตลอดทั้งปี ผักพื้นบ้านจึงเป็นผักที่มีความปลอดภัยและปลอดจากสารพิษ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีคุณค่าทางเภสัชซึ่งมีสรรพคุณในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผักพื้นบ้านนั้นเป็นอาหารที่คนไทยบริโภคมาช้านานตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์โดยมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ซึ่งถูกค้นพบที่ถ้ำผี หรือ ถ้ำผีแมนที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนเมื่อปี พ.ศ. 2515 พบว่าในถ้ำที่เป็นที่ฝังศพของมนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์นั้นมีพันธุ์ไม้ที่กลายเป็นหินอยู่ถึง 16 ชนิด ซึ่งได้แก่ กระจับ คะน้า ดีปลี แตงกวา ถั่วแขก ถั่วลันเตา ท้อ น้ำเต้า พริกไทย พลู มะกอก เลื่อม หมาก สมอไทย สมอภิเภก มะซาง และ เมายา บรรพบุรุษไทยนั้นได้มีการบริโภคผักพื้นบ้านมานาน อย่างน้อย 16 ชนิด ผักพื้นบ้านดังกล่าวยังแบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร เช่น กระจับ แตงกวา คะน้า ถั่วแขก ถั่วลันเตา ท้อ น้ำเต้า พลู มะกอก และส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร ได้แก่ หมาก ดีปลี พริกไทย สมอไทย และผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นทั้งอาหาร และยา เช่น น้ำเต้า ดีปลี และพริกไทย (ลลิตา ธีระสิริ, 2549)

แหล่งที่ได้มาของพืชผักพื้นบ้านนั้นได้มาจากหลายแหล่ง เช่น จากป่า สวน ไร่ นา หรือเพาะปลูก ส่วนที่นำมาบริโภคนั้นมักเป็นส่วน ยอด ผล หน่อ และลำต้นอ่อน ผักพื้นบ้านที่ได้มาจากไร่ และสวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ เช่น ฟัก แฟง ถั่วต่าง ๆ แหล่งผักพื้นบ้านที่ได้จากทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ผักกูด บอน ส่วนผักพื้นบ้านที่มีในสวนครัว หรือผักริมรั้วได้แก่ ผักที่ใช้ปรุงรส และ ผักที่ใช้แต่งกลิ่น เช่น สะระแหน่ ใบโหระพา ส่วนผักพื้นบ้านที่บริโภคยอด เช่น ผักเชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี และใบย่านาง ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้น เดชา ศิริภัทร (2551) สรุปไว้ว่ามีการจำแนกโดยอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์และภูมิปัญญาของคนท้องถิ่นซึ่งในการจำแนกพืชผักนั้นๆ ได้จำแนกตามลักษณะของพืชได้แก่ ไม้ยืนต้นมักใช้ประโยชน์จาก ยอด ผล ดอก หรือใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ส่วนไม้ต่าง ๆ เช่น ไม้เลื้อย มักใช้ยอดอ่อนรวมทั้งไม้พุ่มซึ่งเป็นพืชผักลำต้นเล็ก ๆ มักใช้ยอดอ่อนเป็นอาหาร ส่วนไม้ล้มลุก เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ มีลักษณะเป็นลำต้นอ่อน มีอายุสั้นที่ใช้ ยอด ใบ และหัว เช่น ใบมันเทศ มันแกว ส่วนหญ้า หรือวัชพืชเป็นผักพื้นบ้านที่มีลำต้นเล็ก เช่น ผักขี้ขวง ผักโขม และผักคราดหัวแหวน ส่วนผักพื้นบ้านที่มีการจำแนกตามที่อยู่อาศัยตามแหล่งกำเนิดของพืชผักได้แก่ พืชผักในดง เช่น หวาย และตาว ส่วนพืชผักในป่าละเมาะ เช่น ผักหวานป่า เห็ด และหน่อไม้ พืชผักพื้นบ้านที่มีตามทุ่งนา เช่น ผักบุ้ง ผักแว่น ผักจุมปาและผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ เช่น ผักปุ่มปลา ผักสันตะวา และผักแขยง พืชผักริมห้วยริมแม่น้ำ เช่น ผักกูด ผักกุ่มน้ำ ผักกระเฉด ผักแว่น ผักปอด และผักหนาม ส่วนพืชผักสวนครัว เช่น มะเขือ โหระพา แมงลัก การจำแนกตามคุณลักษณะของพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ มักจะพบว่า การตั้งชื่อนั้นจะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชนั้น ๆ เช่น ผักที่มีรสชาติ เช่น ผักหวานและเพี้ยฟาน (ซึ่งรสขมของเพี้ยฟานหมายถึงน้ำดีของเก้ง) รวมทั้งมะเขือส้ม (มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ) ส่วนผักที่มีกลิ่นเฉพาะ เช่น ชะอม ผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังโหม) และแมงดาต้น แบ่งตามลักษณะเถาวัลย์ เช่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผักฮ้วนหมู (กระทุงหมาบ้า) ผักพื้นบ้านชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไส้หมู และผักหนามมีหนามตามลำต้น ผักไผ่มีใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) ฝักจะคล้ายลิ้นยาว ๆ บะค้อนก้อม (มะรุม) ซึ่งฝักของมะรุมมีลักษณะแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้น ๆ รวมทั้งผักพื้นบ้านประเภท เห็ด จะเรียกชื่อตามสีของเห็ด เช่น เห็ดหูหนูมีสีคล้ายหูหนู เห็ดแดงมีสีแดง เรียกชื่อฟักทองเพราะมีสีเหลืองทอง ส่วนฟักเขียวมีสีเขียวและกระเจี๊ยบแดงมีสีแดง ส่วนพืชผักที่แสดงถึงแหล่งที่มา คือ ผักหนอง หรือ ผักกระเฉด เห็ดฟาง มะกอกป่า ผักกูดหิน ผักกูดน้ำ ผักกูดดอย หรือเรียกตามลักษณะของการใช้ประโยชน์ เช่น บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้ นอกจากนี้ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาทโดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพรด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจและด้านประเพณีพิธีกรรมรวมทั้งด้านความเชื่อต่าง ๆ

**ชนิดของผักพื้นบ้านภาคเหนือ**

ลลิตา ธีระสิริ (2549) ได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ เพราะนอกจากผักพื้นบ้านจะเป็นอาหารที่ให้สารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ผักที่คนไทยใช้บริโภคแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ผักจีนหรือผักพันธุ์จากต่างประเทศ อีกชนิดหนึ่ง คือ ผักพื้นบ้านของไทย ผักพื้นบ้านในประเทศไทยเดิมมีถึง 255 ชนิด ตามที่ มล. ติ๋ว ชลมารคพิจารย์ ได้เขียนไว้ในตำรับสายเยาวภา ซึ่งเป็นตำรับอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมานานมากกว่า 50 ปี โดยแบ่งผักพื้นบ้านออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ประเภทใบและยอด เช่น ยอดกระถิน ยอดสะเดา ใบบัวบก ใบขี้เหล็ก
2. ประเภทหัวและราก เช่น เผือก มัน ขิง ข่า ขมิ้นขาว หอมใหญ่ กระเทียม
3. ประเภทดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม หัวปลี ดอกกะหล่ำ
4. ประเภทฝัก เช่น ฝักเพกา ฝักมะรุม ฝักข้าวโพด ฝักถั่วแปบ
5. ประเภทผล เช่น ฟักทอง มะเขือ มะดัน ฟักข้าว มะระขี้นก มะกอก

กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร (อ้างในมูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2548) ได้รวบรวมชื่อผักพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคตามภูมิภาคต่าง ๆ พบว่า ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวน 130 ชนิด และภาคใต้ มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำ ยอดอ่อน ดอก ผล และเมล็ดมาใช้บริโภค ผักพื้นบ้านนั้นเป็นผักหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิต้านทานสูงกว่าผักต่างประเทศที่นำมาปลูกในประเทศไทย ผักพื้นบ้าน จึงปลอดภัยจากสารเคมี ยาฆ่าแมลงและการใช้ปุ๋ยเพื่อเร่งการเจริญเติบโต พืชผักพื้นบ้านที่พบในแต่ละท้องถิ่นไทยมีลักษณะแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์ของแต่ละท้องถิ่นและอาหารของแต่ละท้องถิ่นก็มีความสัมพันธ์กับพืชผักและวัตถุดิบต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่นนั้น ๆ รวมทั้งวิธีการปรุงอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในท้องถิ่นนั้นมักมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญร่วมด้วย ซึ่ง กัญจนา ดีวิเศษ และคณะ (2548) ได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านในภาคเหนือมีมากมายหลายชนิดซึ่งแบ่งตาม ชนิด ชื่อ ลักษณะ และการใช้ปรุงอาหารแตกต่างกันไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กระถินยอดและฝักอ่อนมีกลิ่นฉุนและมีรสมันจืด ยอดอ่อน ใบอ่อน ฝักอ่อนและแก่ของกระถินใช้บริโภคร่วมกับน้ำพริก

กวางตุ้งมีลักษณะลำต้นอวบน้ำ ใบสีเขียว ดอกสีเหลือง นำมาประกอบอาหารประเภทผัด แกงจืด แกงส้ม ต้ม ผัดหรือลวกร่วมกับน้ำพริก

ขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นมีลักษณะเป็นพุ่มทึบใบสีเขียวปลายมนเรียบมีดอกสีเหลือง ยอดอ่อนและดอกอ่อนมีรสขม นำมาแกง ต้ม ผัด ร่วมกับน้ำพริก

แค ดอกและยอด ใบ นำมาบริโภคสุก ดอกแคนำมาทำแกงส้ม และลวกเป็นผักจิ้มบริโภคร่วมกับน้ำพริก

ชะพลู นิยมนำมาบริโภคสด เช่น เมี่ยงคำ ร่วมกับยำแหนมคลุก ตำมะม่วง รวมทั้ง นำมาใส่แกงต่าง ๆ เช่น แกงแค แกงขนุน ใบชะพลู มีกลิ่นฉุนและมีรสจืด

ชะอม ยอดอ่อนและใบอ่อนของชะอมมีกลิ่นฉุนและมีรสจืดบริโภคได้ทั้งดิบและสุก เช่น ใช้ใส่แกงหน่อไม้ แกงเห็ด แกงแค แกงหอย และชุบไข่ทอด บริโภคร่วมกับน้ำพริกกะปิ และน้ำพริกอื่น ๆ

ตำลึง ลักษณะเป็นไม้เลื้อยพุ่ม ใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน ประกอบอาหาร เช่น ผัด แกงส้ม ต้มจืด เป็นต้น

บัวบก ใบมีรสขมเล็กน้อย นิยมบริโภคสด ในบางท้องถิ่นนำไปนึ่งหรือ ต้มสุกบริโภคร่วมกับน้ำพริก ลาบ และทำเป็นเครื่องดื่ม

กระเพราแดง มีกลิ่นหอม สามารถนำมาบริโภคได้ทั้งสดและแห้ง ใบสดนำมาผัดหรือนำมาต้มเป็นน้ำดื่ม หรือใส่แกงป่า ผัดกระเพรา หรือ ผัดเผ็ดต่าง ๆ เพราะในใบกระเพรามีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสคาวของเนื้อสัตว์ได้ดี

แมงลัก ใบมีกลิ่นหอม ใช้ใส่ในแกงเลียงหรือนำมาใส่ในแกงเลียง กลิ่นของแมงลักช่วยชูรสอาหาร กระตุ้นความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี

กระเฉด เป็นผักพื้นบ้านที่มีกลิ่นเฉพาะตัว ส่วนของใบ ต้นอ่อนและยอดอ่อน ใช้ทำแกงส้ม ยำ ผัดหรือบริโภคสด

กูด มีลักษณะใบบางและมีรสฝาด ใบอ่อนและยอดอ่อนนำมาทำแกงจอ (อาหารของทางภาคเหนือ) หรือแกงส้ม ผัด นำมาลวกบริโภคร่วมกับน้ำพริก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โขม ส่วนของลำต้นใบสดและรากสามารถนำมาประกอบอาหารด้วยการผัด การแกง หรือต้ม เป็นน้ำดื่ม

ผักบุ้งไทย ลักษณะลำต้นกลมและกลวงมีรสจืด สามารถนำมาประกอบอาหาร เช่น ผัด แกง ต้ม บริโภคสดร่วมกับน้ำพริก

ผักปลัง ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนมีรสจืดเย็น ลักษณะผิวใบมีเมือกลื่นใช้ทำแกงส้ม หรือลวก นึ่ง ร่วมกับน้ำพริก

ผักหวานบ้านส่วนที่เป็นยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกและผลอ่อนมีรสหวานเย็นใช้ประกอบอาหาร เช่นต้ม ผัด แกง ทอด

ยอด และใบอ่อนมะยม สามารถนำมาบริโภคสดร่วมกับอาหารประเภทลาบ น้ำพริก

มันเทศ ใบ และยอด นำมาปรุงประกอบอาหารได้ทั้งผัด ต้มและแกงส้ม

ย่านาง ยอดอ่อนและใบมีรสหวาน นิยมนำมาแกงหรือต้มใส่หน่อไม้เพื่อเพิ่มรสหวาน

กระเทียม หัวของกระเทียม มีลักษณะกลีบหลายกลีบ กระเทียมมีกลิ่นฉุนมีรสชาติเผ็ดร้อน นิยมใช้เป็นเครื่องเทศ ใส่ในน้ำพริกแกง หรือทำกระเทียมดองและบริโภคสด

หัวปลี ลักษณะของหัวปลีมีกาบหุ้มสีแดงอมม่วง มีรสชาติฝาด ประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด เช่น แกงเลียง ลวก ต้มหรือบริโภคสดร่วมกับ หลน น้ำพริก

กระเจี๊ยบมอญ มีลักษณะเป็นไม้ล้มลุก ผลกระเจี๊ยบมีรูปร่างเรียวยาวเป็นเหลี่ยม มีสีเขียว ผลอ่อนนำมาลวก นึ่ง เป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก

ถั่วฝักยาว ส่วนที่ใช้ประโยชน์ คือ ฝักสด ใบ เมล็ด ถั่วฝักยาวสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างเช่น ต้ม ลวก แกง ผัดหรือนำมาตำ บริโภคได้ทั้งสดและสุก

ถั่วพู ฝักของถั่วพูมีลักษณะแบนเป็นเหลี่ยม บริโภคได้ทั้งสดและสุก บริโภคเป็นผักเครื่องจิ้มกับน้ำพริกหรือใส่ในแกงแค ใส่ยำมะถั่วมะเขือ (ยำผักหลาย ๆ ชนิดเป็นอาหารของทางภาคเหนือ)

ขนุน ผลอ่อนของขนุนมีรสมัน หวานและฝาด นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ตำ แกง หรือร่วมกับน้ำพริก ยอดอ่อนของขนุนมีรสฝาดอมรสเปรี้ยว สามารถบริโภคเป็นผักแกล้มลาบ ก้อย หรือน้ำพริก ส่วนขนุนสุก มีรสหวานบริโภคเป็นผลไม้

บวบเหลี่ยม ผลของบวบเหลี่ยม รสชาติเย็น จืดและหวานเล็กน้อย นำมาปรุงอาหารได้หลายอย่างเช่น แกงเลียง ผัด ต้ม หรือใช้ทำแกงส้มใส่ปลา

ฟักข้าว ยอดอ่อน ใบอ่อน ฟักข้าวมีรสขมอมหวานส่วนผล อ่อนมีลักษณะทรงกลม มีหนามรอบ ๆ ผลมีรสหวานใช้ลวกเป็นผักร่วมกับน้ำพริก

มะเขือพวง ผลมีลักษณะกลมเล็ก มีรสขม นำมาบริโภคสด ลวก นึ่ง หรือ เผา บริโภคร่วมกับน้ำพริก หรือใส่ในแกงต่าง ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ฟักทอง ผลแก่มีเนื้อสีเหลืองมีรสชาติมัน ทำอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน ส่วนของดอกตูม ยอดอ่อน ผลอ่อน นำมาต้ม บริโภคร่วมกับน้ำพริก

มะระขี้นก ผลอ่อนมีผิวขรุขระสีเขียว มีรสขม และยอดมะระใช้ทำแกง ผัด หรือลวกบริโภคร่วมกับน้ำพริก

**คุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ**

แสงโสม ลีนะวัฒน์ (2548) ได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางเภสัช ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

**คุณค่าทางโภชนาการ** ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการและมีสารอาหารที่สำคัญ ๆ ได้แก่ แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ซึ่งมีประโยชน์ คือ ช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานได้เป็นปกติโดยแร่ธาตุและวิตามินในพืชผักพื้นบ้าน มีดังต่อไปนี้

แคลเซียม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ร้อยละ 85-90 ในร่างกายคนเรามีแร่ธาตุแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่น ๆ แคลเซียมมีหน้าที่ช่วยควบคุมระบบการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ผักที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ดอกแคสะแลสะเดา ผักกะเฉด มะเขือพวง ผักขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักแส้ว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน ซึ่งแคลเซียมที่มีในอาหารสามารถดูดซึมได้ประมาณ ร้อยละ 30 – 50 วิตามินดี โปรตีนและวิตามินซีในอาหารช่วยให้แคลเซียมดูดซึมได้ดีขึ้น ความต้องการแคลเซียมในวัยผู้ใหญ่ต้องการวันละ 800 มิลลิกรัม

ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง และเป็นส่วนที่เรียกว่าฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวนำพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและนำพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับออกจากร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะส่งผลทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ความต้องการธาตุเหล็กในวัยเด็กต้องการ 10 - 12 มิลลิกรัมต่อวัน ในวัยผู้ใหญ่ชายต้องการ 10 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนวัยผู้ใหญ่หญิงต้องการ 15 มิลลิกรัมต่อวัน ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเผ็ด ยอดมะกอก กระถิน และใบชะพลู

วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อยแต่ร่างกายจะขาดไม่ได้ซึ่งถ้าขาดจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้ หน้าที่ของวิตามินเอ คือ ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนังและเยื่อบุของอวัยวะต่าง ๆ เช่นหลอดลม หลอดอาหารและเนื้อเยื่อของนัยน์ตา มีส่วนช่วยในการมองเห็นและปรับสายตาจากที่สว่างมาเป็นที่มืด รวมทั้งช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารประเภทพืชผักที่มีวิตามินเอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จะมีสารประกอบพวกเบต้าแคโรทีนซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย ได้แก่ พืชผักที่มีสีเข้ม เช่น ผักสีเขียว เหลืองและแดง ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูงได้แก่ ใบย่านาง ผักแพว ตำลึง ยอดแค ใบกะเพรา ผักแว่น ใบเหลียง ใบแมงลัก ผักชะอม ฟักทองและฟักข้าวมี เบต้าแคโรทีนมากกว่าแครอทถึง 10 เท่า (จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก, 2552) ความต้องการวิตามินเอในวัยเด็กที่มีอายุระหว่าง อายุ 1 - 6 ปี ในวัยเด็กมีความต้องการวิตามินเอ 390 – 400 RE ต่อวัน ในวัยเด็กอายุระหว่าง 7 – 9 ปี มีความต้องการวิตามินเอ 500 RE ต่อวัน ในวัยผู้ใหญ่ชายมีความต้องการ 600 RE ต่อวัน และในวัยผู้ใหญ่หญิงต้องการ 700 RE ต่อวัน

วิตามินซี มีมากในพืช ผลไม้ และผักสด โดยเฉพาะส่วนของใบ ยอดและเมล็ดที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซีมีคุณสมบัติละลายน้ำได้ง่ายและไม่ทนต่อความร้อน หน้าที่ของวิตามินซี คือ ช่วยบำรุงเหงือกและฟันมีส่วนทำให้เส้นเลือดฝอยให้แข็งแรง ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียม ในวัยเด็กต้องการวิตามินซีวันละ 45-50 มิลลิกรัม ส่วนในวัยผู้ใหญ่ต้องการวิตามินซี วันละ 60 มิลลิกรัม ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูงได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา มะระขี้นก ผักหวาน ผักเซียงดา ใบเหลียงและผักกระโดน ส่วนผักพื้นบ้านเช่น ฟักข้าว ให้วิตามินซีสูงและสารไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศ 70 เท่า (จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก, 2552) ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระให้คุณค่าทางโภชนาการและมีเส้นใยอาหารซึ่งมีส่วนช่วยในระบบขับถ่าย ป้องกันโรคริดสีดวงทวารป้องกันท้องผูก และโรคมะเร็งในลำไส้

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านภาคเหนือจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) มีรายละเอียดตามตาราง 2.1 ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.1 คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านจำแนกตามชื่อผักและปริมาณสารอาหารต่อส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม

| ชื่อผัก | ปริมาณสารอาหาร | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | สารอาหารหลัก | | | | เกลือแร่ | | | วิตามิน | | | | | |
| | พลังงาน (กิโลแคลอรี่) | โปรตีน (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม) | เหล็ก (มิลลิกรัม) | วิตามินบี1 (มิลลิกรัม) | วิตามินบี2 (มิลลิกรัม) | ไนอาซิน (มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | เบต้าแคโรทีน (RE) | ใยอาหาร (กรัม) |
| กระถิน | 59 | 8.4 | 0.9 | 8.8 | 106 | 11 | 5.08 | 0.33 | 0.09 | 5.4 | 8 | 74.92 | - |
| ผักกวางตุ้ง | 8.0 | 1.9 | 0.2 | 8.5 | 8.5 | 17 | 0.69 | 0.06 | 0.06 | 1.1 | 6.0 | 225.0 | 1.80 |
| ใบขี้เหล็ก | 139 | 7.7 | 1.9 | 27.3 | 156 | 190 | 5.8 | 0.04 | 0.69 | 1.3 | 11 | 163.84 | 8.22 |
| ยอดแค | 97 | 8.3 | 2.6 | 10.1 | 395 | 40 | 4.1 | 0.28 | 0.33 | 2 | 19 | 372.85 | - |
| ชะพลู | 101 | 5.4 | 2.5 | 14.2 | 298 | 30 | 4.63 | 0.09 | 0.23 | 3.4 | 22 | 414.5 | 6.9 |
| ชะอม | 57 | 5.0 | 0.6 | 3.5 | 58 | 80 | 4.1 | 0.35 | 0.24 | 1.5 | 65.0 | 279.86 | 3.90 |
| ตำลึง | 35 | 3.3 | 0.4 | 4.5 | 126 | 30 | 4.6 | 0.17 | 0.13 | 1.2 | 13.0 | 699.88 | 2.2 |
| ใบบัวบก | 44 | 1.8 | 0.9 | 7.1 | 146 | 30 | 3.9 | 0.24 | 0.09 | 0.8 | 4.0 | 238.23 | - |
| ใบกระเพราแดง | 41 | 4.2 | 0.5 | 4.8 | 25 | 287 | 1.87 | 0.04 | 0.34 | 1.8 | 22.0 | 1,134.0 | 4.30 |
| ใบแมงลัก | 30 | 2.9 | 1.0 | 2.4 | 140 | 40 | 2.06 | 0.09 | 0.25 | 1.0 | 27.0 | 590.56 | 3.50 |
| ผักกระเฉด | 29 | 6.4 | 0.4 | 0.0 | 387 | 7.0 | 5.3 | 0.12 | 0.14 | 3.2 | 22 | 472.08 | 5.30 |
| ผักกูด | 19 | 1.7 | 0.4 | 2.2 | 5.0 | 35 | 36.3 | 0.34 | 0.08 | 0.5 | 15 | - | - |
| ผักโขม | 43 | 5.2 | 0.8 | 6.7 | 341 | 76 | 4.1 | 0.01 | 0.37 | 1.8 | 120 | 558.76 | - |
| ผักบุ้งไทย | 22 | 2.6 | 0.2 | 2.5 | 3.0 | 22 | 3.0 | 0.03 | 0.44 | 0.9 | 16 | 203.74 | - |
| ผักปลัง | 21 | 2.0 | 0.2 | 2.7 | 4.0 | 50 | 1.5 | 0.07 | 0.2 | 1.1 | 26 | 484.04 | - |
| ผักหวานบ้าน | 39 | 0.1 | 0.6 | 8.3 | 24 | 68 | 1.3 | 0.12 | 0.16 | - | 168 | 516 | - |
| ยอดมะยม | 66 | 7.5 | 0.7 | 7.4 | 89 | 85 | 2.2 | 0.29 | 0.08 | 0.0 | 114 | 1,662.6 | - |
| ใบมันเทศ | 53 | 3.6 | 0.8 | 7.8 | 89 | 68 | 4.2 | 0.07 | 0.8 | 1.3 | 27 | 862.64 | - |
| ใบย่านาง | 95 | 5.6 | 0.9 | 16.1 | 155 | 11 | 7.0 | 0.03 | 0.36 | 1.4 | 141 | 643.97 | - |
| กระเทียม | 140 | 5.6 | 0.1 | 29.1 | 5.0 | 140 | 5.4 | 0.17 | 0.02 | 4.0 | 11 | - | 4.7 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2.1(ต่อ)

| ชื่อผัก | ปริมาณสารอาหาร | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | สารอาหาร | | | | เกลือแร่ | | | | | วิตามิน | | | |
| | พลังงาน(กิโลแคลอรี่) | โปรตีน(กรัม) | ไขมัน(กรัม) | คาร์โบไฮเดรต(กรัม) | แคลเซียม(มิลลิกรัม) | ฟอสฟอรัส(มิลลิกรัม) | เหล็ก (มิลลิกรัม) | วิตามินบี1 (มิลลิกรัม) | วิตามินบี2 (มิลลิกรัม) | ไนอาซิน(มิลลิกรัม) | วิตามินซี (มิลลิกรัม) | เบต้าแคโรทีน(RE) | ใยอาหาร (กรัม) |
| ปลีกล้วย | 25 | 1.4 | 0.2 | 4.4 | 28 | 40 | 0.7 | 0.01 | 0.02 | 0.6 | 8.00 | 18.31 | 4.6 |
| กระเจี๊ยบมอญ | 23 | 1.5 | 2.0 | 3.7 | 11 | 2.0 | 0.8 | 0.05 | 0.08 | 1.6 | 14 | 58 | - |
| ถั่วฝักยาว | 33 | 2.6 | 0.5 | 4.5 | 43 | 50 | .90 | .08 | 0.11 | 1.0 | 14.00 | 11.04 | 3.80 |
| ถั่วพู | 34 | 1.9 | 0.01 | 7.9 | 53 | 48 | 0.2 | 0.19 | 0.08 | 1.0 | 9.00 | 23.32 | 2.9 |
| ขนุน | 22 | 1.6 | 1.0 | 1.7 | 8.0 | 3.0 | 0.5 | 0.49 | 0.05 | 0.0 | 15 | 0.0 | - |
| บวบเหลี่ยม | 18 | 0.7 | 0.7 | 2.2 | 3.0 | 3.0 | 0.4 | 0.37 | 0.05 | 0.2 | 15 | 1.41 | - |
| ฟักข้าว | 28 | 0.9 | 0.1 | 5.8 | 50 | 9.0 | 0.4 | 0.11 | 0.14 | 0.6 | 178 | - | - |
| มะเขือพวง | 46 | 2.8 | 0.6 | 7.4 | 158 | 110 | 7.1 | 0.17 | 0.09 | 2.6 | 15.00 | 17.17 | 13.6 |
| ฟักทอง | 43 | 1.9 | 0.2 | 8.5 | 8.50 | 17 | 0.69 | 0.06 | 0.06 | 1.1 | 6.00 | 225 | 1.80 |
| มะระขี้นก | 17 | 1.2 | 0.4 | 2.2 | 3.0 | 5.0 | 0.2 | 0.09 | 0.05 | 190 | 4.00 | 4.00 | - |

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม

จากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด จะเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่โดดเด่นแตกต่างกันไป สารอาหารบางชนิดหากมีการบริโภคร่วมกันจะช่วยเสริมคุณสมบัติซึ่งกันและกันช่วยทำให้ร่างกายมีการนำสารอาหารไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น เช่น วิตามินเอและโปรตีนช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ไขมันช่วยในการดูดซึมวิตามินเอของร่างกายเป็นต้น (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2547)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**คุณค่าทางยาและสมุนไพร** สถาบันการแพทย์แผนไทยได้มีการรณรงค์ให้คนไทยบริโภคอาหารไทยและบริโภคผักพื้นบ้านโดยเชื่อว่าการบริโภคอาหารดังกล่าว จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของ คนรุ่นใหม่ และนำมาซึ่งความแข็งแรงของร่างกาย และการบริโภคผักพื้นบ้านยังมีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ (ลลิตา ธีรสิริ, 2549)

ผักพื้นบ้านมีสรรพคุณมากมายทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการและมีคุณค่าทางเภสัชรวมทั้งช่วยในการรักษาโรค ซึ่งแพทย์และโภชนากรในปัจจุบันต่างให้การยอมรับผักพื้นบ้านมากขึ้นโดยเฉพาะในด้านสารอาหารสรรพคุณทางยาและสมุนไพร(ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นพืชสมุนไพรที่มีการใช้ประโยชน์สองส่วนใหญ่ ๆ คือนำมาประกอบอาหารและนำมาใช้รักษาโรค ต่าง ๆ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ควรอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งวัลลภ พรเรืองวงศ์ (2552 ) ได้แนะนำให้คนไทยบริโภคผักต่าง ๆ ให้ได้ 5 สี 5 ทัพพีต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ครบถ้วน เพราะผักมีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยาเป็นสมุนไพรซึ่งพบในผักพื้นบ้านอาทิ ดอกแคมีสรรพคุณช่วยแก้ไข้หัวลม (ThaifoodDB, 2553) ส่วนผักชะอมช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดท้อง ถั่วพูช่วยบำรุงกำลังกาย แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดเมื่อย มะเขือพวงช่วยบรรเทาอาการไอขับเสมหะและขับปัสสาวะ ผลฟักทองหากบริโภคทั้งเปลือกจะออกฤทธิ์ทางยา จะช่วยกระตุ้นการหลั่งของอินซูลิน ช่วยควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง บำรุงตับ ไต นัยน์ตา โดยช่วยสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไปให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (เมฆ จันทร์ประยูร, 2547)

ผักพื้นบ้านมีสารกลุ่มแคโรทีนอยแอนโทไซยานิน และวิตามินซี ซึ่งมีศักยภาพ ในการช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยเสริมภูมิต้านทานและชะลอความเสื่อมของร่างกาย ผักที่มีสารกลุ่มนี้ คือ ขมิ้นชัน มะระขี้นก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม พริก สะเดา ซึ่งอาหารไทยที่มีส่วนประกอบของ ผักพื้นบ้านนั้นเป็นอาหารต้านมะเร็งได้ดี (แก้ว กังสดาลอำไพ และ มลฤดี สุขประสารทรัพย์, 2552) ผักพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี เมื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน พบว่า ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ผักพื้นบ้านที่ มีรสชาติ ฝาด หวาน มัน เปรี้ยวตามธรรมชาติ มักมีสรรพคุณเป็นยา ผักพื้นบ้านจึงเป็นทั้งอาหารและเป็นยาสมุนไพร พาณี ศิริสะอาด (2551) ได้สรุปสรรพคุณทางยาของผักพื้นบ้านภาคเหนือ มีดังต่อไปนี้

กระถิน ผักกระถินช่วยบำรุงสายตา บำรุงสมอง บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย และบำรุงเลือด

ผักกวางตุ้ง ช่วยบำรุงสุขภาพดวงตา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ

ใบขี้เหล็ก ช่วยในการระงับประสาท และช่วยให้นอนหลับสนิท และเป็นยาระบาย เปลือกของขี้เหล็กช่วยแก้ริดสีดวงทวาร ใบขี้เหล็ก แก้ระดูขาว แก้โรคนิ่ว ช่วยขับปัสสาวะ ดอกตูมและใบอ่อน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ช่วยแก้โรคหืด ใบขี้เหล็กหากนำมาคั้นน้ำใช้ล้างศีรษะจะช่วยแก้รังแค รวมทั้ง ช่วยแก้ร้อนใน แก้ไข้ แก้อาการแสบตา แก้โรคกามโรค และแก้โรคหนองใน (ยุวดี สมิทธิวาสน์, 2546)

ยอดแค มีสรรพคุณทางยาใบและยอด ช่วยถอนพิษไข้ ดอกแคช่วยแก้ไข้หัวลม ยอดแค และดอกแคเป็นผักพื้นบ้านที่มีทั้งคุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางเภสัช

ชะพลู เป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยาและมีฤทธิ์ แก้ลม จุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ แก้โรคดีซ่าน ช่วยบำรุงน้ำดี ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ต้านเชื้อแบคทีเรีย และลดระดับน้ำตาลในเลือด

ชะอม รากของชะอมมีสรรพคุณช่วยแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียดในท้อง

ตำลึง รากของตำลึงช่วยแก้โรคดวงตาเป็นฝ้า ช่วยลดความอ้วน แก้ไข้ได้ทุกชนิด ดับพิษ รากตำลึงใช้ฝนทาภายนอกแก้ฝีต่าง ๆ แก้พิษแมลงป่องหรือตะขาบต่อย น้ำจากต้นตำลึงช่วยรักษาโรคเบาหวาน เปลือกรากของตำลึง ใช้เป็นยาถ่าย และยาระบาย เป็นยาโรคผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน รักษามะเร็ง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ แก้จุกเสียด แก้โรคหืดช่วยรักษาผื่นคัน ถอนพิษ แก้ปวดแสบปวดร้อน แก้คัน แก้แมลงสัตว์กัดต่อยช่วย แก้ไข้หวัด แก้เริม แก้งูสวัด ผลของตำลึง รักษาโรคผิวหนัง และช่วยรักษาอาการอักเสบของหลอดลม

บัวบก มีสรรพคุณช่วยในการบำรุงหัวใจ ลดอาการแพ้ ลดความดันโลหิตสูง ช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระงับการเจริญเติบโตของแบคทีเรียส่วนลำต้นและใบช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า และแก้ฟกช้ำในร่างกาย

กระเพราแดง มีสรรพคุณช่วย ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ขับน้ำดีช่วยย่อยไขมัน แก้จุกเสียดแน่นท้อง

แมงลัก มีสรรพคุณช่วยเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ไอ บำรุงน้ำนม แก้โรคผิวหนัง ช่วยแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ใช้เป็นยาระบาย และใช้แก้ลมผิดเดือน

ผักกระเฉด มีสรรพคุณช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษไข้และป้องกันพิษเบื่อเมา

ผักกูด สรรพคุณทางยาช่วยแก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โรคโลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและช่วยขับปัสสาวะ ผักกูดมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงร่างกายไม่ให้อ่อนเพลียหรือซีดเซียว มีเบต้าแคโรทีนและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ผักโขมสวน ผักโขมสดมีสรรพคุณช่วยรักษาแผลผุพอง ลำต้นของผักโขมมีสรรพคุณช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก ไอหอบ รากผักโขมช่วยดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ช่วยขับถ่ายปัสสาวะ แก้คัน แก้เสมหะ เป็นยาแก้ตกเลือด แก้ฝี แก้ขี้กลาก เป็นยาขับน้ำนม แก้แน่นท้อง แก้พิษ แก้ช้ำใน แก้ลิ้นเป็นฝ้า และแก้เบื่ออาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผักบุ้งไทย มีสรรพคุณช่วยบำรุงเหงือกและฟันให้แข็งแรง บำรุงผิวพรรณ ช่วยต้านทานโรค และป้องกันโรคภูมิแพ้

ผักปลัง มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการอักเสบ แก้กลาก เกลื้อน ผื่นคัน และดอกผักปลังเมื่อนำมาหมักผมช่วยแก้รังแครวมทั้งใช้ทาถูนวดร่างกายให้อุ่นช่วยให้เลือดมาหล่อเลี้ยงร่างกายมากขึ้น

ผักหวานบ้านมีคุณค่าทางสมุนไพร รากของผักหวานบ้านใช้ฝนรับประทานแก้ไข้ และโรคมะเร็งคุด รักษาโรคคางทูม แก้ปวดเมื่อยร่างกาย เป็นยาบำรุงสุขภาพหลังคลอดบุตร ใบและรากมีสาร Papaverine จะมีฤทธิ์ ยับยั้งเอนไซม์ภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือ HIV-1Reverse transcriptase ส่วนยอด และ ใบผักหวาน หากบริโภคทุกวัน ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ส่วนรสหวานของผักหวานบ้านช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นและบำรุงกำลัง

มะยม มีสรรพคุณเป็นยาดับพิษร้อนถอนพิษไข้หากมีการนำใบมะยมมาต้มรวมกับใบมะเฟืองและใบหมากผู้หมากเมียใช้อาบเพื่อแก้โรคผื่นคัน ลดพิษไข้จากโรคหัด อีสุกอีใส ไข้ดำแดง และฝีดาษ ส่วนยอดมะยมมีสรรพคุณในการบำรุงโลหิต ระบายท้อง และช่วยขับปัสสาวะ

มันเทศ มีสรรพคุณกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ใบมันเทศ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยขับระบายสารพิษ บำรุงสายตา ช่วยระบายท้อง ช่วยป้องกันท้องผูกและช่วยบำรุงผิวพรรณ

ย่านาง มีสรรพคุณ ช่วยเป็นยาแก้ไข้ ใบย่านางใช้เป็นยาถอนพิษ รากของใบย่านางใช้รับประทานแก้เบื่อเมาและช่วยถอนพิษผิดสำแดง

กระเทียม ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ เช่นช่วยแก้ไอ แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน บำรุงธาตุ และแก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ สิริลักษณ์ สุวรรณ (2547)และมยุรี ดำรงเชื้อ (2547) สรุปไว้ว่า กระเทียมมีสาร Allicin ช่วยลดไขมันในเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดี ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ลดความดันโลหิต และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ

หัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนมในหญิงหลังคลอด และช่วยบำรุงเลือด

กระเจี๊ยบมอญ ผลแห้งบดป่นและนำมาชงกับน้ำรับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะและดื่มน้ำตามวันละ 3 - 4 แก้ว ช่วยรักษาโรคกระเพาะเนื่องจากมีสาร Pectin และ Mucilage ซึ่งช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร

ถั่วฝักยาว มีสรรพคุณทางยา คือ เป็นยารักษาโรคหนองในและปัสสาวะเป็นหนอง เปลือกของฝักสามรถนำมาต้มน้ำดื่ม หรือใช้เป็นยารักษาภายนอกโดยการตำพอกและเป็นยาระงับอาการปวดบวม เป็นยาบำรุงม้าม และไต แก้กระหายน้ำ แก้อาเจียน แก้ปัสสาวะกะปริบกะปรอย และแก้อาการตกขาว เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ถั่วพู มีสารที่ช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว ใช้เป็นยาชูกำลังและบรรเทาอาการปวดตามข้อ ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เป็นยาบำรุงกำลังของคนที่ป่วยหนักรวมทั้งใช้เป็นยาระบาย

ขนุน มีสรรพคุณช่วยบำรุงน้ำนม ขับน้ำนมและช่วยบำรุงกำลัง

บวบเหลี่ยม ในบวบเหลี่ยมบางชนิดมีรสขมซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย และทำให้อาเจียนได้

ฟักข้าว มีสรรพคุณช่วยแก้ฟกช้ำ ขับปัสสาวะ แก้ไอ แก้โลหิตเป็นพิษ แก้อักเสบบวม แก้ริดสีดวงทวาร แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ไตอักเสบ บำรุงผิว ไข้ แก้กระหายน้ำและถอนพิษไข้ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง ช่วยชะลอความชรา (จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก, 2552)

มะเขือพวง มีสรรพคุณช่วยขับเสมหะช่วยในการย่อยอาหาร มีเส้นใย ช่วยแก้โรคท้องผูก

ฟักทอง มีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ช่วยบำรุงตับและบำรุงไต

มะระขี้นก ใบ ผล และรากมีสรรพคุณช่วยเป็นยาฟอกโลหิต ยาระบาย และช่วยเจริญอาหาร หากนำมาบดให้ละเอียดผสมน้ำดื่มเป็นยาขับพยาธิ ขับลม และบำรุงธาตุแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับลม ผลของมะระขี้นกช่วยบำบัดโรคเบาหวาน (วาลีรัตน์ ใจบุญ, 2552) ผลแห้งของมะระนำมาบดให้ละเอียด ใช้ทาแก้คันและรักษาโรคผิวหนัง

นอกจากนี้ ลลิตา ธีรสิริ (2549) ยังได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านเป็นผักที่มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร ช่วยในการป้องกันโรคมีสรรพคุณในด้านการรักษาโรค รวมทั้งมีคุณค่าทางด้านโภชนาการ มีสารอาหารและแร่ธาตุซึ่งอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระเป็นแหล่งของสารผัก Phytonutrients หรือ Phytochemical และยังมีสารเส้นใยสูง สารต่าง ๆ ที่พบในผักพื้นบ้านมีดังต่อไปนี้

1. สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ในผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดซึ่งมีประโยชน์ในขบวนการทำงานของปฏิกิริยาชีวเคมีที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ช่วยในการขับของเสียที่ร่างกายได้รับได้แก่ ควันบุหรี่ แอลกอฮอล์ รังสี Ultraviolet (UV) และรังสีเอ็กซเรย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอนุมูลอิสระที่มีอันตรายต่อเซลล์ในร่างกาย ที่อาจส่งผลให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ภาวะข้อต่ออักเสบ ต้อกระจก และการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อนุมูลอิสระจะทำลายเนื้อเยื่อเซลล์ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของ Deoxyribonucleic acid (DNA) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการมีเซลล์มะเร็งและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่นำไปสู่ขบวนการเกิดโรคมะเร็ง (Wyeth nutrition, 2009)

สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านทำหน้าที่ป้องกันการเกิดและการสร้างสารอนุมูลอิสระในร่างกาย และสารที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระได้แก่ แคโรทีนอยด์ ส่วนวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น สังกะสี ซิลิเนียม และแมงกานีส โดยสารอาหารเหล่านี้จะทำหน้าที่ร่วมกับเอ็นไซม์ในร่างกาย ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลายและกำจัดสารอนุมูลอิสระ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อนเข้าไปทำลายเซลล์ และช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่ถูกทำลาย รวมทั้งช่วยป้องกันการก่อกลายพันธุ์ ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง คือ ผักฝอยทอง ผักหนาม ผักแปม ผักฮ้วน ยอดมะม่วง ผักเม็กลูกเนียง ฝักกระถิน ยอดกระถิน ยอดถั่วลันเตา ผักบุ้งไทย ผักกาดเขียว ยอดมะปริง ตะไคร้ ขี้เสียด ยอดมันเทศ ยอดทำมัง ผักเหลียง ผักเหนาะ ยอดมันปู ผักปู่ย่า ยอดมะปราง ใบมะเม้า บัวเผื่อน และยอดมันแกวเครือ (สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร, 2550)

สารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมและมีบทบาทในการรักษาโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อ โรคอ้วน ได้เป็นอย่างดี ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีวิตามินเอจากพืชหรือเบต้าเคโรทีนสูง รวมทั้งผักใบเขียวเข้มมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ยอดแค ขี้เหล็ก ชะอม ยอดกระถิน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบยอ ผักกูด ใบกะเพรา ผักกุ่ม ผักแว่น ผักกระเฉด ผักติ้ว ผักเชียงดา และผักหวาน (ลลิตา ธีรสิริ, 2549)

2. สารผัก (Phytonutrients) เป็นสารที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพเป็นสารเสริมสร้างสุขภาพและมีบทบาทในการรักษาโรค การรายงานจากสถาบันทางสุขภาพและกระทรวงสาธารณสุขพบว่าผักพื้นบ้านเป็นแหล่งของใยอาหาร วิตามินและเกลือแร่หลายชนิดในผักพื้นบ้านได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารสุขภาพเนื่องจากเป็นแหล่งของสาร Phytonutrients หรือ Phytochemical ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งได้แก่ สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ สารฟลาโวนอยด์ โปรแอนโธไซยานิน คาเทอชินและเทอร์ปีน สารสตีรอลจากพืช กรดนิวคลีอิก ฟอสโฟไลปิด ลิกแนนและโทโคเฟอรอล สารเหล่านี้จะมีส่วนช่วยปกป้องร่างกายจากโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคข้ออักเสบ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเสื่อมสภาพของร่างกายทั้งหลาย (PaisookPantivatana, Sutevee Sukprakarn, 1999)

3. ผักพื้นบ้านมีสารเส้นใย (Fiber) สูง เส้นใยอาหารหมายถึง ส่วนประกอบของพืชที่รับประทานได้ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกย่อยและไม่ดูดซึมในลำไส้เล็กของมนุษย์แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ ซึ่งเส้นใยอาหารนั้นมีทั้งชนิดที่ละลายน้ำและชนิดที่ไม่ละลายน้ำ เช่น ชนิดที่ละลายน้ำได้แก่เมล็ดแมงลัก ส่วนชนิดที่ไม่ละลายน้ำได้แก่ เส้นใยของผักคะน้า การบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่มีใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก ช่วยลดการดูดซึมไขมัน ลดการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้ ช่วยในการป้องกันโรคเบาหวาน โรคอ้วน และป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ในผักพื้นบ้านไทยที่มีสารเส้นใยสูงมาก เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก มีสารเส้นใยสูงกว่าผักตลาดถึง 5 เท่า จึงสามารถใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือดได้ดี (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2549)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสูญหายของผักพื้นบ้านภาคเหนือ**

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ (2548) ได้สรุปไว้ว่า ผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นมีการสูญหายไป ซึ่งมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและทำให้เกิดการสูญหายของผักพื้นบ้านเหล่านี้ซึ่งจำแนกปัจจัยที่ทำให้เกิดการสูญหายไปได้ดังนี้

1. การรับวัฒนธรรมมาจากภายนอกประเทศ เช่น การรับพืชพันธุ์ใหม่จากต่างประเทศเข้ามาซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผักพื้นบ้านสูญหายไปจากสังคมไทยรวมทั้งความเจริญที่กำลังจะกลายเป็นสังคมเมือง อิทธิพลภายนอกที่แฝงมาพร้อมกับการค้าที่มีสิ่งที่จูงใจให้บริโภคผักพื้นบ้านพันธุ์ใหม่ ทำให้ผักพื้นบ้านดั้งเดิมไม่ได้รับความสนใจจากผู้บริโภค

2. ผู้ที่สืบทอดเรื่องราวผักพื้นบ้านลดน้อยลงเพราะคนรุ่นใหม่ไม่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษหรือผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

3. สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ปัจจุบันการดำเนินชีวิตมีแต่ความเร่งรีบซึ่งแตกต่างจากสังคมในอดีต สังคมปัจจุบันมีตลาดสด ห้างสรรพสินค้าหรือ Supermarket เป็นแหล่งที่หาซื้อพืช ผักแทน ซึ่งมีสินค้าจำหน่ายรวมทั้งอาหารสำเร็จพร้อมบริโภค พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ มากมายทั้งของไทยและต่างประเทศซึ่งมีความสะดวก สบาย เอื้ออำนวยต่อการเลือกอุปโภคและบริโภคจึงทำให้คนในเมืองมีทางเลือกในการบริโภคอาหารประเภทอื่น ๆ มากขึ้น จึงเป็นสาเหตุทำให้คนในเมืองส่วนใหญ่ไม่สนใจบริโภคผักพื้นบ้าน เนื่องจากมีสิ่งอื่นที่ทดแทน สะดวก และหาง่ายกว่าผักพื้นบ้านบางชนิด

4. การตัดไม้ทำลายป่าซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญส่งผลทำให้พืชผักตามธรรมชาติที่มีความสมบูรณ์ลดน้อยลงและคนรุ่นใหม่ไม่รู้ว่าป่าที่ตัดทำลายนั้นเป็นแหล่งอาหารเพราะมีเพียงคนสูงอายุในครอบครัวเท่านั้นที่เคยเก็บผักพื้นบ้านในป่ามาบริโภคซึ่งเป็นการปฏิบัติของคนในอดีต

5. การปลูกผักเชิงเดี่ยวเข้ามาแทนที่ในระบบนิเวศน์เดิม ผักเชิงเดี่ยวคือ การปลูกผักเพียงชนิดเดียวหรือปรับปรุงพันธุ์เพียงอย่างเดียวจึงทำให้มีการเพาะปลูกผักพื้นบ้านได้น้อยลง

6. การค้าข้ามชาติ และการเข้ามาของบริษัทข้ามชาติ การนำเมล็ดพันธุ์พืชเข้ามาจำหน่ายในประเทศทำให้วิถีชีวิตของคนที่เคยเก็บผักริมรั้วบริโภคกลายเป็นการทำเกษตรครบวงจรหรือContract Farm อีกทั้งยังต้องใช้พื้นที่มากในการเพาะปลูกจึงมีการถางที่ป่า ทำให้พันธุ์พืชและความหลากหลายของผักพื้นบ้านลดลงไป เพราะการค้าข้ามชาติมีพันธุ์พืชแปลกใหม่ ซึ่งเป็นพันธุ์ต่างประเทศเข้ามาแทนที่ การบริโภคผักพื้นบ้านจึงลดลงและบางพื้นที่ก็สูญหายไป

7. ความเจริญเติบโตของสังคมเมือง การสร้างบ้านจัดสรร มีการถมคูคลองซึ่งเป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่เคยมีผักริมธารน้ำต่าง ๆ เช่น ตะไคร่น้ำ ผักไผ่ ผักพายผำ บัวและผักอื่น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวนี้ มีส่วนทำให้ผักพื้นบ้านสูญหายไป ปัจจัยที่ทำให้เกิดการสูญหายของผักพื้นบ้านภาคเหนือจึงมีปัจจัยหลัก ๆ คือ การรับวัฒนธรรมมาจากภายนอกประเทศ ขาดผู้ที่สืบทอดจากผู้สูงอายุ สภาพสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไป การตัดไม้ทำลายป่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การปลูกผักเชิงเดี่ยวเข้ามาแทนที่ในระบบนิเวศน์เดิม การค้าข้ามชาติและความเจริญเติบโตของสังคมเมืองเป็นต้น

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

เกศศิณี ตระกูลทิวากร (2550) ได้ร่วมทำการศึกษากับ Japan International Researceh Center for Agricultural Sciences (JIRCAS) เรื่อง การออกฤทธิ์ของผักพื้นบ้านไทย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการออกฤทธิ์ของผักพื้นบ้านไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผักพื้นบ้านจำนวน 211 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ทำการศึกษา คือ การสำรวจพื้นที่รวบรวมผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ ทั้ง4 ภาคทั่วประเทศโดยแบ่งเป็นผักพื้นบ้านชนิดที่มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระและออกฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็ง ผลการศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงและออกฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็ง มีประมาณ 39 ชนิดคือ ยอดมะม่วงหิมพานต์ มันปู ยอดมะกอก พริกไทยอ่อน ผักกระเฉด สะระแหน่ ใบกะเพรา ขี้เหล็ก กระโดนบก ทำมัง ผักไผ่ สะเดา ฝักกระถิน ใบย่านาง ใบติ้ว ใบมะตูม ยอดหมุย กระโดนน้ำ ตำหยาน ใบมันเทศ ลูกฉิ่ง เหงือกปลาหมอ ผักแปม มะปราง ดอกข่า ใบแมงคะ ผักเฮือด ใบมะม่วงแก้ว พังพวยน้ำ ผักขยา เม่า ซี่ปุ้ ไทรส้ม ยอดเมา หวาย สะเม็ก และมะสัง ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านไทย

เพลินใจ ตังคณะกุล และคณะ (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้านในอาหารเหนือและอาหารอีสาน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและปริมาณสารฟีนอลิคในอาหารเหนือ และอาหารอีสานที่มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนผสม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นอาหารเหนือ 10 ชนิด คือ แกงขนุนอ่อน แกงผักเชียงดา แกงแค แกงดอกผักปลัง แกงดอกสะแล แกงผักเสี้ยว แกงผักหวานบ้าน แกงหยวกกล้วย แกงผักฮ้วน และแกงส้มยอดใบมะขาม ส่วนอาหารอีสาน 10 ชนิด คือ แกงดอกมะรุม แกงผำ แกงสายบัว แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง แกงเห็ดละโงก แกงอ่อมไก่ ซุบผักสะเม็ก ซุบมะเขือเทศเปราะ แกงป่นปลาใส่เครือหมาน้อย และลาบเทา ศึกษาโดยการทำอาหารที่มีตำรับเหมือนตำรับดั้งเดิมของภาคนั้นๆ และวิเคราะห์คุณค่าทางทางโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเหนือมี โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร และพลังงานอยู่ระหว่าง 3.33 – 13.12, 0.55 – 3.02, 1.20- 4.70 กรัม/100 กรัม และ 36.12 – 96.65 กิโลแคลอรี /100 กรัม ตามลำดับ สำหรับอาหารอีสานมีโปรตีน ไขมัน ใยอาหารและพลังงานอยู่ในช่วง 1.69 – 5.05, 0.16 – 1.14, 0.90 -3.50 กรัม/100 กรัม และ12.24-64.73 กิโลแคลอรี/100 กรัม ส่วนแร่ธาตุที่ทำการวิเคราะห์ได้แก่โซเดียม เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง สังกะสี และ ซีเลเนียมในส่วนของฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารภาคเหนือ และภาคอีสานอยู่ในช่วง 48.42 – 225.70 และ 15.63- 157.62 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วรินดา เวฬุริยนต์ (2551) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักศึกษาบัณฑิตศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งที่เข้าอบรมภาษาอังกฤษ ครั้งที่ 5 ปีการศึกษา 2550 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 280 คน รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ด้านชื่อ ลักษณะและการใช้ผักพื้นบ้านภาคเหนือปรุงอาหารในระดับปานกลาง ในขณะที่ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและเภสัชอยู่ในระดับต่ำ ผักพื้นบ้านภาคเหนือที่กลุ่มตัวอย่างเคยบริโภค คือ มะเขือเทศ ขนุน และชะอม โดยบริโภคผักเหล่านั้นจากอาหารประเภทแกง เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือ เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นอาหารท้องถิ่น ความถี่ในการบริโภค 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และส่วนใหญ่ซื้ออาหารสำเร็จรูป

วรรณวิไล จุลพันธ์ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความต้องการผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในเมืองโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของผู้บริโภคผักพื้นบ้านและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ในอำเมืองเชียงใหม่ จำนวน 270 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคในเขตอำเภอเมือง มีความต้องการผักพื้นบ้านมากกว่าผู้บริโภคนอกเขตอำเภอเมือง ผลการวิเคราะห์แบบจำลองสมการ ปัจจัยที่มีผลต่อสัดส่วนค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารพื้นเมือง ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารทั้งหมดและสมการปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติเชิงบวกต่อผักพื้นบ้านของผู้บริโภค ด้วยวิธีการประมาณจากค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีกำลังสองน้อยที่สุด (Ordinary east Squared) พบว่า ระดับการศึกษา เขตที่อยู่อาศัย ระดับรายได้ และอายุ ล้วนมีอิทธิพลต่อสัดส่วนค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารพื้นเมืองของผู้บริโภคโดยระดับการศึกษาของผู้บริโภคเป็นปัจจัยที่มีน้ำหนักมากที่สุด (แต่มีผลเชิงลบ) ในการกำหนดสัดส่วนการบริโภคอาหารพื้นเมืองและปัจจัยที่มีต่อทัศนคติเชิงบวกต่อผักพื้นบ้านของผู้บริโภคได้แก่ ระดับการศึกษาและเขตที่อยู่อาศัยของผู้บริโภค ผลจากการวิเคราะห์แบบจำลองโลจิท (Logit Model) วิเคราะห์โอกาสความน่าจะเป็นในการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำของผู้บริโภคพบว่า ปัจจัยที่มีผลสนับสนุนให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำได้แก่รูปแบบการการบริโภคอาหารที่บ้าน เขตที่อยู่อาศัยนอกอำเภอเมือง รวมทั้งความสะดวกในการหาซื้อผักพื้นบ้าน และความตระหนักถึงคุณประโยชน์ของผักพื้นบ้าน แต่กลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงทำให้โอกาสที่จะบริโภคประจำลดลงซึ่งตัวแปรที่มีผลต่อการเพิ่มโอกาสความน่าจะเป็นในการบริโภคเป็นประจำมากที่สุด คือ รูปแบบการการบริโภคที่บ้าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อุเทน สีลาเม (2546) ได้ศึกษาเรื่อง การผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกรในเขตอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการผลิตผักพื้นบ้านของเกษตรกรเพื่อบริโภคและเพื่อจำหน่าย กลุ่มตัวอย่างคือ เกษตรกรจำนวน 206 ราย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า เกษตรกรปลูกไว้เพื่อบริโภคเองโดยมากเป็นผักที่เป็นเครื่องปรุงประเภทใช้ลำต้นและหัว ผักที่เกษตรกรนิยมบริโภคโดยตรงมากที่สุด คือ ตำลึงและชะอม สำหรับเครื่องเทศหรือเครื่องปรุง เช่น ข่าและขิงได้รับความนิยมมากที่สุด เกษตรกรส่วนใหญ่ได้ผักมาบริโภคจากธรรมชาติและการปลูก ในการบริโภคผักสด และการปรุงให้สุกนั้น มีอัตราส่วนใกล้เคียงกัน เหตุผลที่เกษตรกรยังบริโภคผักพื้นบ้านเป็นอาหารเนื่องจากมีการบริโภคมาตั้งแต่บรรพบุรุษและเกษตรกรมีแนวโน้มว่าจะบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น ปัญหาและอุปสรรคในการผลิตผักพื้นบ้านได้แก่ความไม่แน่ใจในด้านการตลาดของผักพื้นบ้าน เพราะยังไม่มีตลาดรองรับที่แน่นอนเกษตรกรไม่มีพื้นที่ในการเพาะปลูกผักพื้นบ้าน และยังไม่ทราบถึงเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคและแมลงที่จะเกิดขึ้นกับผักพื้นบ้าน

วลีรัตน์ ใจบุญ และคณะ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน จากกลุ่มตัวอย่างในเขตจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 9 อำเภอ 13 เทศบาลตำบล จำนวนทั้งหมด 272 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และรวบรวมข้อมูลของผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยที่สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยจำนวน 294 ชนิด มีสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคต่าง ๆ ผักพื้นบ้านและพืชผักสมุนไพรไทยจำนวน 122 ชนิด มีสรรพคุณจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ ส่วนใหญ่นำมาปรุงเป็นอาหารคาว ทั้งในรูปการบริโภคสด เป็นเครื่องเคียง และใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่าง ๆ และในรูปของเครื่องดื่มโดยเฉพาะการต้มเป็นชา หรือยาหม้อ ในขณะที่การนำไปปรุงเป็นอาหารหวาน ขนมหรือของว่างมีจำนวนน้อย อย่างไรก็ตามความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นไม่สามารถระบุถึงความเป็นพิษของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยที่นำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างชัดเจน

Cluadio E. Prez (2001) ได้ศึกษาเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้กับภาวะสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การสูบบุหรี่ ความอ้วน และการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนชาวแคนาดาใน10 จังหวัด จำนวนทั้งหมด 46,866 คนซึ่งมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความถี่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในการบริโภคผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ค่อยทำกิจกรรมมีภาวะอ้วนและสูบบุหรี่ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังมีการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีความเสี่ยงดังกล่าว

Gudrun B. Keller Hassan Mndiga and Brigitte L. Maass (2004) ได้ศึกษาเรื่อง การผลิตและการบริโภคผักตามธรรมเนียมปฏิบัติในแทนซาเนียจากมุมมองของเกษตรกรวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบคุณค่าของผักพื้นบ้านในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ และเสริมรายได้ให้กับเกษตรกรที่มีฐานะยากจนในประเทศแทนซาเนีย กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนใน10-12 หมู่บ้านจาก 4 เขตปกครองภาคตะวันออกเฉียงเหนือของแทนซาเนีย เก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับประโยชน์ของผักพื้นบ้านและความรู้ของเกษตรกร ในเรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน ผลการศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านที่รวบรวมจาก 4 เขตปกครอง มีจำนวน 102 ชนิด เกษตรกรเรียกชื่อผัก 10 - 34 ชนิดแตกต่างกันไป ในแต่ละหมู่บ้านมีผัก 56 ชนิดที่เรียกชื่อเหมือนกันและมีผัก 46 ชนิดที่เกษตรกรรู้จักเฉพาะชื่อในท้องถิ่นเท่านั้น ผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามป่า มีการนำมาบริโภคมากกว่าผักที่เพาะปลูก แต่ผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามป่า มีปริมาณลดลง เนื่องจากมีการบุกรุกใช้ที่ดินและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคพบว่า วัฒนธรรมบางอย่าง มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้าน เช่นในเขตปกครองหนึ่งไม่อนุญาตให้ผู้ชายบริโภคผักใบเขียว หรือถนอมอาหารโดยนำผักพื้นบ้านไปตากแห้ง ทำให้เกิดการสูญเสีย วิตามินซีที่อยู่ในผัก

Elaine Molaison and others (2002) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้เขตภาคใต้ ของเยาวชนชาวแอฟริกัน อเมริกันที่มีรายได้ต่ำ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้ของวัยรุ่นแอฟริกัน อเมริกันที่มีรายได้ต่ำ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 10-14 ปี จำนวน 42 คน เป็นเพศชายจำนวน 21 คน เพศหญิงจำนวน 21 คน เก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่มและแบ่งกลุ่มตามเพศเป็น 6 กลุ่ม ประเมินความชอบผักผลไม้ ประโยชน์และอุปสรรคในการบริโภคและความสัมพันธ์ของการบริโภคผักและผลไม้กับปัจจัยจากตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า ความชอบผักและผลไม้ขึ้นอยู่กับรสชาติ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างชอบรสชาติหวานของผลไม้มากกว่าผักที่มีรสขม ประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ คือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้พลังงาน บำรุงผิวพรรณ อุปสรรคในการบริโภคและผลไม้คือ การไม่มีผักเก็บไว้ที่บ้านหรือที่ร้านค้าไม่มีขาย การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างนั้น เป็นผลมาจากการถ่ายทอดของมารดาและยาย การจัดหาของครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนจากสังคมมีส่วนช่วยให้มีการบริโภคผักและผลไม้ ส่วนการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนมีผลน้อยเนื่องจากส่วนใหญ่วัยรุ่นนิยมรับประทานอาหารจานด่วน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Katharine M. Jones and others (2005) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้โภชนาการและการปฏิบัติและการบริโภคพืชที่อุดมด้วยวิตามินเอโดยผู้เข้าร่วมโครงการเป็นชาวเนปาลในชนบทและผู้ไม่เข้าร่วมโครงการสวนครัววัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มรายได้ของครัวเรือนโดยการเพิ่มผลผลิตของพืชที่มีมูลค่าสูงทางเศรษฐกิจและส่งเสริมให้มีการปลูกผักสวนครัวการบริโภคพืชผักที่ให้วิตามินเอและธาตุเหล็กกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเข้าร่วมโครงการ MARD จำนวน 430 ครัวเรือน และกลุ่มไม่เข้าร่วมโครงการจำนวน 389 ครัวเรือน ทำการศึกษาในเขตพื้นที่ 6 อำเภอในเขต Lumbini และ Gandaki ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศเนปาล เป็นพื้นที่ที่ประชากรขาดแคลนสารอาหาร มีฐานะยากจนและมีรายได้ต่ำการศึกษาน้อยมีสุขอนามัยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและขาดความรู้ทางด้านโภชนาการซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทดสอบแบบ T-test และ Pearson's $x^2$ test วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Regression Analysis ผลการศึกษาพบว่า ในการบริโภคผักนั้น 2 ใน 3 ของครัวเรือนที่มีการปลูกผักและเข้าร่วมโครงการไม่เคยรับประทานผักโขม บร๊อคโคลี่ หรือ ต้นหัวบีท ซึ่งพืชผักเหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งของวิตามินเอ ทั้งสองกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการในเกณฑ์ร้อยละ16-25 ในด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในโครงการMARDและปลูกผักสวนครัวมีความรู้มากกว่ากลุ่มที่มีการปลูกผักสวนครัวเพียงอย่างเดียวจากการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่าการส่งเสริมความรู้ทางด้านโภชนาการและการเกษตรแก่กลุ่มตัวอย่างช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภครวมทั้งมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

García Reyes Victoria and others (2005) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และการบริโภคพันธุ์ไม้ป่าโดยการศึกษาเปรียบเทียบในสองหมู่บ้านTsimane และ Bolivian Amazon โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความรู้และการบริโภคพันธุ์ไม้ป่ากลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรใน 2 หมู่บ้านซึ่งหมู่บ้านหนึ่งอยู่ห่างไกลจากตัวเมืองและไกลตลาดและอีกกลุ่มตัวอย่างหนึ่งอยู่ใกล้ตัวเมืองและใกล้ตลาดโดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นวัยผู้ใหญ่จำนวนทั้งหมด 132 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ Ethnobotanica ของบุคคลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้ประโยชน์ของพืชใน Pooled และผู้ที่อยู่หมู่บ้าน Tsimane ซึ่งไกลจากตัวเมืองและห่างไกลจากตลาด มีความรู้และมีการบริโภคพันธุ์ไม้ป่ามากกว่าผู้ที่อยู่หมู่บ้านBolivian Amazonที่อยู่ใกล้ตัวเมืองและใกล้ตลาด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved