

Values of Local Vegetable and a Current Situation of Utilization at Ban Wanglung, Tonhong Sub-District, Phrom Khiri District, Nakhon Si Thammarat Province

**Malimas Jariyapong¹, Saowalak Roongtawanreongsri² and
Pramoth Kheowvongsri³**

¹Graduate Student (Environmental Management),

E-mail: pmjsan@hotmail.com

²Ph.D.(Environmental Management), Assistant Professor,
Faculty of Environmental Management,

³Ph.D.(Earth Science), Assistant Professor,

Faculty of Natural Resources, Prince of Songkla University

Abstract

The purposes of this qualitative and quantitative research were: 1) to study the utilization and the economic value, nutrition value and social-culture value of local vegetables to community and 2) to study current situation from utilization of local vegetable. The research was done by using questionnaire, informal semi-structure interview, participating observation and focus group. The results of the research were found that 77 from 703 households still harvested and consumed local vegetables from the local harvest area. The utilization of local vegetables generated three different values which were (1) economic value of 77 household in term of saving

expenditure estimated at 2,355,042.33 baht per year or 30,584.52 baht per household per year; (2) nutrition value of 16 species of local vegetables in term of ailment prevention for Ban Wanglung villagers; and (3) social-culture values which local vegetables played a part in influencing language, belief, tradition and ritual. Current utilization was less than that in the past owing to the change in economic growth and declaration of National Park in the area. The result of research could thus be used to create guidelines for conservation and sustainable management of local vegetables in the future.

Keywords: local vegetable, utilization of local vegetable, values of local vegetable

คุณค่าของผักพื้นบ้านและสถานการณ์การใช้ประโยชน์ใน ปัจจุบันของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

มลิมาศ จริยพงศ์¹, เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี² และ ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี³

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท (การจัดการสิ่งแวดล้อม),

E-mail: pmjsan@hotmail.com

²Ph.D.(Environmental Management), ผู้ช่วยศาสตราจารย์,

คณะกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อม,

³Ph.D.(Development Studies), ผู้ช่วยศาสตราจารย์,

คณะทรัพยากรธรรมชาติ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านโดยอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนและคุณค่าของผักพื้นบ้านด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อชุมชน และ 2) ศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน ดำเนินการรวบรวมข้อมูลการใช้ประโยชน์ด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัย มี 77 ครัวเรือนจาก 703 ครัวเรือนยังเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา โดยนำมารับประทานสดและปรุงเป็นอาหาร การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านก่อให้เกิดคุณค่าของผักพื้นบ้าน 3 ด้านคือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจของ 77 ครัวเรือนที่ช่วยประหยัดรายจ่ายได้ปีละ 2,355,042.33 บาท คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 30,584.52 บาทต่อปี คุณค่าด้านโภชนาการของผักพื้นบ้าน 16 ชนิดช่วยบรรเทาอาการจากโรคต่างๆ ของชาวบ้านได้ และพบวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านคือ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมด้านภาษา และวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรม สำหรับสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในปัจจุบันพบว่า มีการใช้ประโยชน์ลดลงจากการขยายตัวของระบบเศรษฐกิจ และการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้นำไปใช้ในการจัดหาแนวทางของการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน, คุณค่าของผักพื้นบ้าน, ผักพื้นบ้าน

บทนำ

ผักพื้นบ้านเป็นทรัพยากรชีวภาพพื้นเมืองที่มีทั้งในป่าและในน้ำมาเป็นเวลานาน และมีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต อาหารพื้นบ้านและการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ถือเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการคัดเลือก กลั่นกรอง และทดลองใช้จากคนรุ่นก่อนด้วยเทคโนโลยีชาวบ้านว่าสามารถรับประทานและรักษาโรคได้จริง การเข้าใจถึงความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักอย่างถ่องแท้ ทำให้ชุมชนในอดีตสามารถปรับตัวและพัฒนาความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติได้อย่างลงตัว และสร้างคุณประโยชน์ให้กลุ่มคนรุ่นหลังซึ่งแฝงอยู่ในทุกศาสตร์และศิลป์ (ล้นทม จอนจวบทรง, 2537) แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา โดยไม่ได้ผ่านกระบวนการกลั่นกรองให้สอดคล้องกับระบบวัฒนธรรมพื้นฐานของไทย (พินิตนาฏ ลัคนาโฆษิต, 2538) โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมกรบริโภคตามประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น การรับประทานอาหารจานด่วน การรับประทานพืชผักที่สั่งเข้ามาจากต่างถิ่น ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคแบบดั้งเดิมเริ่มถูกละทิ้งไป ประกอบกับการไม่ได้รับการบอกเล่าสืบสานต่อให้รู้จักและฝึกหัดให้เคยชินกับการกินผักพื้นบ้านและที่สำคัญยิ่งคือ ผักพื้นบ้านกำลังหายไปพร้อมกับการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยฝีมือมนุษย์ จึงเหลือผักพื้นบ้านไม่กี่ชนิดที่พอมีให้คนรุ่นใหม่ได้นำมากิน ในขณะที่อีกหลายชนิดใกล้จะสูญหายไปพร้อมกับประเพณีวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านอย่างน่าเสียดาย (สง่า ตามาพงษ์, 2542)

จากการตรวจเอกสารและการปรึกษากับเจ้าหน้าที่ของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช พบว่า มีการสำรวจชนิดและปริมาณตลอดจนสถานภาพของพืชพันธุ์ที่ชุมชนพื้นเมืองนำมาใช้ประโยชน์ ชุมชนเหล่านี้มีวิถีชีวิตและตั้งถิ่นฐานอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวงมาเป็นเวลานานกว่า 200 ปี

โดยผ่านช่วงการเริ่มต้น ความรุ่งเรือง ภาวะวิกฤต การฟื้นฟู กลั่นมาเป็นองค์ความรู้ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวและระบบสังคมมาจนถึงปัจจุบัน ผลการศึกษาพบความหลากหลายของชนิดพันธุ์และพืชอาหารป่าที่สมบูรณ์ แต่กลับพบข้อมูลการลดลงของการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าจากชุมชน และหันไปใช้ประโยชน์จากผักเศรษฐกิจมากขึ้น ข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นปัญหาของกระแสการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกที่ลุกลามไปถึงสังคมชนบท หากยังไม่มีการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านให้ชัดเจน อาจทำให้ผักพื้นบ้านสูญหายไปพร้อมกับวัฒนธรรมท้องถิ่นจากสังคมไทยได้ จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นหนึ่งในชุมชนพื้นเมืองที่ตั้งถิ่นฐานอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวง และมีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านมากกว่าชุมชนอื่น (พงศธร บรรณ โศภิษฐ์ (สัมภาษณ์), 22 มิถุนายน 2550) โดยจะทำการศึกษาค้นคว้า 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรม เพื่อให้ชุมชนทราบถึงคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อวิถีชีวิตชาวบ้าน ตลอดจนรวบรวมภูมิปัญญาการจัดการผักพื้นบ้านของชุมชน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในกระบวนการวางแผนร่วมกันระหว่างชุมชนและสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช เพื่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงและคุณค่าของผักพื้นบ้าน ด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อชุมชน
2. เพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

จากการสำรวจเบื้องต้นก่อนการเก็บข้อมูล มีชาวบ้านที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาเพียง 77 ครัวเรือนจากจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 703 ครัวเรือน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาทั้งหมด 77 ครัวเรือนโดยไม่มี การสุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านจากประชากรทั้งหมด 77 ครัวเรือน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้วิธีการสังเกตร่วมกับเครื่องมือทั้ง 2 ชนิด สำรวจทั้งชนิดและปริมาณการบริโภคเป็นอาหารและการจำหน่ายของแต่ละครัวเรือนในระยะเวลา 1 ปี ซึ่งเป็นข้อมูลของปี 2550

การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน

ศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านทั้งด้านคุณค่าเชิงปริมาณและคุณค่าเชิงคุณภาพ ดังนี้

1) คุณค่าเชิงปริมาณ

คุณค่าด้านเศรษฐกิจ ประเมินมูลค่าในด้านการนำมาเป็นอาหารและจำหน่าย โดยนำข้อมูลปริมาณการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด มาประเมินมูลค่าด้วยวิธีการทางเศรษฐศาสตร์

2) คุณค่าเชิงคุณภาพ

คุณค่าด้านโภชนาการ รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิคุณค่าด้านโภชนาการผักพื้นบ้านและข้อมูลกลุ่มโรคที่พบมากที่สุด 10 อันดับแรกของชาวบ้านในปี 2551 จากสถานีอนามัยบ้านดอนคา ซึ่งเป็นสถานพยาบาลที่ตั้งอยู่ใกล้เขตชุมชน และจากการสัมภาษณ์โดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง แล้วนำข้อมูลทั้ง 2 ประเภทมาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพชาวบ้านด้วยการบริโภคผักพื้นบ้าน

คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับทั้งชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน แล้วนำมาแยกประเด็นคุณค่าของผักพื้นบ้านซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และสังคมวัฒนธรรมของชุมชน

การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และวิธีการสังเกตกับชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน แกนนำชุมชน และคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลู่ ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเก็บหาของป่าในชุมชน เพื่อศึกษาถึงสาเหตุและปัญหาการลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การคำนวณมูลค่าผักพื้นบ้าน

1) มูลค่าจากการบริโภคและการจำหน่ายผักพื้นบ้าน
คำนวณหามูลค่าผลประโยชน์รวมในการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมด โดยใช้ราคาตลาดของผักพื้นบ้านในปี 2550 แต่ละชนิดคูณด้วยปริมาณการบริโภคและการจำหน่ายผักพื้นบ้านชนิดนั้น ๆ มีวิธีการคำนวณจากสูตรดังนี้

ผลประโยชน์รวมการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมด

$$= \sum_{j=1}^m \sum_{i=1}^n (Q \times P_i)$$

โดยที่ Q คือ ปริมาณผักพื้นบ้านทั้งหมดชนิดที่ i ของกลุ่มตัวอย่าง

P คือ ราคาตลาดของผักพื้นบ้านชนิดที่ i

i คือ ชนิดของผักพื้นบ้าน

n คือ จำนวนผักพื้นบ้านทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

j คือ ครัวเรือนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บหาผักพื้นบ้าน

m คือ จำนวนครัวเรือนทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

2) มูลค่าของการเป็นยารักษาโรค

โดยการเปรียบเทียบขนาดยาตามหลักการใช้พืชสมุนไพรกับขนาดยาตามหลักการใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษาโรคชนิดเดียวกันด้วยประสิทธิภาพเดียวกันโดยใช้ราคาขายแผนปัจจุบันเป็นราคาตลาดของสินค้าที่นำมาใช้เป็นตัวแทน ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้นำวิธีดังกล่าวมาประเมินมูลค่าของตำรา พยาโหมตัน วานสาเกลือ และเอื้องหมายนา ต้นทุ้มรวมทั้งหมดในการเก็บหาผักพื้นบ้าน เมื่อได้มูลค่ารวมทั้งหมดของการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของกลุ่มตัวอย่าง นำมาหักด้วยต้นทุนรวมทั้งหมดในการเก็บหาผักพื้นบ้าน ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

ต้นทุนรวมทั้งหมดในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

$$= \sum_{j=1}^m \sum_{i=1}^n (C_{ij})$$

โดยที่ C คือ ต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

i คือ ชนิดของอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

j คือ ครัวเรือนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บหาผักพื้นบ้าน

m คือ จำนวนครัวเรือนทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

n คือ จำนวนอุปกรณ์เครื่องมือทั้งหมดที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

มูลค่ารวมของผลผลิตและต้นทุนรวมดังกล่าว นำมาคำนวณหาผลประโยชน์สุทธิของผักพื้นบ้านได้ ดังนี้

มูลค่าผลประโยชน์สุทธิ = มูลค่ารวมของผลผลิต - ต้นทุนรวมทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเก็บรวบรวมครั้งนี้ ได้แก่ ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

ของชุมชนในปัจจุบัน นำข้อมูลเชิงคุณภาพซึ่งได้จากการนำบริบทของชุมชนมาศึกษาร่วมกับเครื่องมือการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม มาจัดหมวดหมู่ จากนั้นทำการวิเคราะห์ ตีความสร้างข้อสรุปในลักษณะเชิงบรรยาย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งผลการศึกษาออกเป็นสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน และลักษณะการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ ดังนี้

1) สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่างผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน พบจำนวนครัวเรือนเพียง 77 ครัวเรือนเท่านั้นที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีพื้นที่ทำกินอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาลวงทั้งหมด ส่วนครัวเรือนที่เหลือนิยมซื้อผักจากตลาดหรือปลูกเป็นผักสวนครัวเพื่อสะดวกแก่การเก็บหา ประชากรทั้ง 77 ครัวเรือน ประกอบอาชีพหลัก คือ เกษตรกรรม มีระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษา และมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือน 7,001-9,000 บาทต่อเดือน

2) ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนพบว่า มีการนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์ทั้งใบ ยอด ลำต้น ดอก ผล หน่อ ก้านใบ และหัวหรือเหง้า โดยส่วนของต้นที่นำมาใช้นั้น มีทั้งอ่อนและแก่ขึ้นอยู่กับความนิยมของชาวบ้าน

ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่สำรวจได้สามารถแบ่งประเภทของการนำมารับประทาน ได้แก่ รับประทานสด ลวก ต้ม แกงจืด แกงเลียง ผัด แกงเผ็ด ดอง ยำ และรับประทานเป็นขนมหวาน สำหรับลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคเป็นอาหารของชาวบ้าน ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์และเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน มีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 วิธีกาและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคลือบการปรุงรสผักพื้นบ้าน
1. กระเทียม	หัว	นำมารับประทานสดคู่กับน้ำพริก หรือปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงกะทิกับปลา แกงป่า เป็นต้น	กระเทียมมีรสขม ต้องหมักเป็นชั้นบาง ๆ แล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือก่อนเพื่อลดความขมลงก่อนจะนำมาปรุงไปรับประทานหรือปรุงเป็นอาหาร
2. กระชียง	ใบ ผล	-ใบและยอดอ่อนนำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก แกงเลียง และผัด - ผลอ่อนมาแกงกะทิ	กระชียงมีรสขมจัด เคลือบผิวการปรุงไม่ให้มีรสขมคือ - ถ้านำมาลวก จะต้องรอให้น้ำเดือดจัดแล้วจึงนำกระชียงลงไปลวกเมื่อสุกให้รีบนำขึ้น - ถ้านำไปแกงเลียง ให้ปรุงรสชาติของน้ำและส่วนประกอบอื่นให้สุกก่อน เมื่อน้ำเดือดจัดแล้วให้นำผักลงไปต้มคล้ายกับการลวก และให้รีบนำขึ้นทันทีแล้วพักไว้ เมื่อจะนำมารับประทานจึงค่อยนำผักมาใส่ในแกงเลียงอีกครั้ง แต่จะต้องรอให้น้ำแกงอุ่นเสียก่อนจึงจะนำผักใส่ลงไปได้
3. กล้ายป่า	ต้นอ่อน ผลอ่อน	นำลำต้นอ่อน (ชวยกกล้วย) มารับประทานสด คู่กับน้ำพริกและปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงส้ม แกงป่า แกงกะทิ แกงเลียงใส่กะปิ เป็นต้น - ผลอ่อนนำมาแกงกะทิ	ชวยกกล้วยและผลอ่อนเมื่อนำมาต้มเป็นชั้นแล้ว ก่อนปรุงจะต้องนำไปแช่น้ำในน้ำเกลือก่อน ทั้งนี้ เพื่อให้มีความสดและไม่เปลี่ยนสี โดยเฉพาะชวยกกล้วยที่แช่น้ำเกลือทิ้งไว้แล้วประมาณ 5-10 นาที ต้องใช้ไม้คนเพื่อให้ชวยกกล้วยที่ติดอยู่ออกจนหมดจึงจะนำมาปรุงอาหารได้
4. กลอย	หัว	นิยมนำมาแกงรับประทานกับข้าวเหนียว ข้าว มะพร้าวและน้ำตาล ดอง ขนมหวานกลอย น้ำกะทิ หรือเก็บไว้ในตู้เย็น สามารถ รับประทานได้ตลอดปี	กลอยเป็นพืชที่มีพิษ ก่อนจะนำมารับประทานจะต้องกำจัดพิษออกก่อน ชาวบ้านนิยมนำในช่วง พฤศจิกายน- ธันวาคม (เนื่องจากเป็นฤดูกาลการให้ผลผลิตของกลอย) กลอยเมื่อแปรรูปแล้วสามารถเก็บไว้ได้ตลอดปี วิธีการจัดพิษนั้นจะนำกลอยมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชั้นบาง ๆ (ขณะทำไม่ควรถูกกลอยเปียกน้ำเพราะจะทำให้ความรุนแรงของพิษยิ่งเพิ่มขึ้น) แช่ในน้ำเกลือ (ควรใส่เกลือในปริมาณมาก) ดองไว้ประมาณ 6-7 วัน จากนั้นนำไปแช่ในน้ำทั้งไว้ประมาณ 1 วัน ระหว่างนั้นจะต้องหมั่นคอยกวนกลอยอยู่เสมอ จากนั้นนำมานำมาต้มเป็นชั้นแล้วนำไปตากแดด 2-3 วัน จึงสามารถนำมาปรุงอาหารได้
5. กูด	ใบอ่อน	นำมาลวกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ผัด แกงส้ม เป็นต้น	ผักกูดเมื่อลวกเสร็จจะต้องนำมาแช่ในน้ำเกลือ จากนั้นรีบนำไปแช่ในน้ำเย็นจัดเพื่อล้างเมือกที่ติดอยู่ออกไป
6. ชะพลูป่า	ใบอ่อน	รับประทานคู่กับหมากหรือเมี่ยงคำ	-

ตาราง 1 วิธีการและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคลือบการปรุงรสผักพื้นบ้าน
7. ขี้พลู	ใบอ่อน	รับประทานคล้ายกับชะพลูป่า	-
8. ดาหลา	ดอกอ่อน ผลอ่อน	นำมารับประทานเป็นผักเหนาะ คู่กับน้ำพริก ผสมกับข้าวเถ้า หรือยำชนิดต่าง ๆ ทั้งดอกและ ผลอ่อน	ดาหลาให้ผลผลิตมากในช่วงเดือน เมษายน - พฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงฤดูการเก็บหน่อ ชาวบ้านนิยมนำดอกและเมล็ดอ่อนมายำกับขิงที่ตีผสมกับขมิ้น (ลูกขี้ผึ้ง) ถือเป็นอาหารที่เป็น เอกลักษณ์ของท้องถิ่นวังลู่
9. ตำวอ	ผล ยอดอ่อน	- ผลทำเป็นของหวานเชื่อม หรือใส่กะทิก็ได้ - นำยอดอ่อนลวกรับประทานคู่ กับน้ำพริก ต้มกะทิ แกงส้ม	ตำวอเป็นพืชที่มีพิษ หากไปรับประทานโดยไม่ได้สวมถุงมือจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง รุนแรงมาก ดังนั้นการเก็บผลหรือยอดอ่อนของตำวอ จะต้องใช้เฟเนกที่ล้างก่อน สำหรับผลนั้น จะต้องนำมาต้มให้สุกก่อน จึงจะใช้ปรุงก๋นในการอัดหรือบีบให้เมล็ดออกจากผล 1 ผลจะมี ประมาณ 2-3 เมล็ด
10. เต้าร้าง	ยอดอ่อน	ยอดมีลักษณะคล้ายยอด มะพร้าว นำมาทำแกงส้ม หรือ แกงกะทิ	นำยอดอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือเพื่อให้เมล็ดข้าวน้ำรับประทาน
11. บอนส้ม	ก้านใบ	นำมารับประทานสดเป็นผัก เหนาะคู่กับน้ำพริก หรือนำมา ทำแกงส้ม	หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปแช่น้ำเกลือเพื่อลดอาการระคายเคืองและไม่ให้เกิดการเปลี่ยนสี
12. บอนยายรัด	ก้านใบ	นำมาปรุง เช่น แกงส้มกับปลา แกงกะทิ เป็นต้น นำมาทำเป็น ขนมหวาน	บอนยายรัดทำให้เกิดอาการระคายเคืองได้ง่ายกว่าบอนชนิดอื่น ดังนั้นในการนำมาปรุงอาหาร ต้องระมัดระวังไม่ให้สัมผัสกับมือ โดยผ่านเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปแช่น้ำเกลือ เพื่อกำจัดพิษ ก่อนจะนำไปปรุง
13. บัวบก	ใบ	รับประทานสดคู่กับ น้ำพริก แกงไตปลาและแกงเผ็ด	-
14. ผักกาดนกเขา	ยอด	รับประทานเป็นผักเหนาะคู่กับ อาหารได้หลายชนิด เช่น น้ำพริก แกงชนิดต่าง ๆ เป็นต้น	-
15. ผักหวานช้าง	ยอดอ่อน	นำมาแกงเลียง สลวกกะทิเป็นผัก จิ้มกินกับน้ำพริก แกงส้มและผัด	-

ตาราง 1 วิธีการและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคลือบการปรุงรสผักพื้นบ้าน
16. ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน	แกงเลียง แกงจืด	-
17. พริกขี้หนู	ยอดอ่อน	รับประทานสดเป็นผักจิ้มและแกงกะทิ และซาวยา	-
18. เพกา	ผักอ่อน	นำมาลวกเป็นผักจิ้มและแกงกะทิ	-
19. มะเขือพวง	ผล	นำมาแกงกะทิ แกงไตปลา กับปลาล้าง	นิยมนำมาแกงกับปลาล้างเพราะจะไม่ทำให้เหี่ยวและให้รสชาติดีกว่าปลาสลิด
20. มะเต๋อ (จิง)	ผล	นำมาแกงกะทิกับปลาล้าง เช่น ปลาดุก	-
21. มะเต๋อ	ผล	นำมาแกงกะทิ แกงพริกกับปลาล้าง เช่น ปลานะมยง เป็นต้น	-
22. มะเต๋อหลวง	ผลอ่อน ผลสุก	- ผลอ่อนนำมาแกงกะทิกับปลา - ผลสุก รับประทานเป็นผลไม้	ก่อนนำผลอ่อนไปแกง ให้นำเป็นสองซีกแล้วนำไปแช่น้ำเกลือ จากนั้นนำไปล้างแล้วทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วจึงนำไปลวก
23. ว่านประาะป่า	หน่อ	นิยมนำมาแกงส้ม	-
24. ว่านสาทเหล็ก	ผล	นิยมนำมารับประทานเป็นผลไม้	-
25. สะตอ	ผล, ผัก	นำมารับประทานได้หลายรูปแบบ เช่น รับประทานสด ดอง เผา แกงกะทิ ผัดเผ็ด ผัดกะปิ แกงส้มรม แกงเลียงกะทิ แกงพริก เป็นต้น	แกงที่นิยมและเป็นเอกลักษณ์ของบ้านจึงลุง คือการนำสะตอ มะเขือพวงและถั่วฝักยาว แกงรวมกัน เรียกว่า แกงส้มรม โดยนำเอาสะตอฝักแก่มาแกงทั้งเปลือก จะต้องชูเตาไฟเมื่อแกงออกก่อนจึงจะนำไปแกงกับปลาล้างจะทำให้ได้รสชาติดี
26. ส้มบอบแบบ	ใบอ่อน	แกงส้ม	นำมาใส่ในแกงส้มโดยไม่ต้องเติมน้ำมะนาวหรือมะขามอีกเพราะให้รสชาติเปรี้ยวเช่นกัน (บางครั้งอบครีจะนำมาเผาไฟก่อนนำไปแกงเพื่อให้ผักมีความอร่อยเพิ่มขึ้น)
27. เห็ดปลวก	ทั้งต้น	นำมาลวกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก แกงเลียง ต้มยำ ผัด ทอด และรับประทานสด	-
28. เอื้องหมายนา	หน่อ	แกงส้ม	นำไปต้มเป็นชนิดบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือ แกงกับหมูและปลา จะทำให้ได้รสชาติดี

2. ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง

1) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

มูลค่าการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของ 77 ครัวเรือนมีมูลค่าเท่ากับ 2,355,042.33 บาทต่อปี เมื่อคิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนแล้วทำให้เห็นว่า แต่ละครัวเรือนสามารถประหยัดเงินจากการซื้อผักจากตลาดมาบริโภคได้ปีละ 30,584.52 บาท โดยพบว่า เดือนสิงหาคม และเดือนกันยายน จะช่วยชาวบ้านประหยัดรายจ่ายได้มากที่สุด เนื่องจากเป็นฤดูกาลที่สะดวกให้ผลผลิต ชาวบ้านที่เก็บหามาขายเป็นอาชีพเสริม นอกจากจะสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนแล้ว ยังมีอาหารให้รับประทานได้ตลอดปี อันเกิดจากการนำสะสมมาถนอมอาหารด้วยการดอง

ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลด้านปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเฉลี่ยต่อครัวเรือนในปี 2550 โดยแยกเป็นผักพื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์ได้ตามช่วงฤดูกาลการให้ผลผลิตของผักแต่ละชนิด เพื่อให้เห็นภาพของการมีผักพื้นบ้านที่สามารถบริโภคได้ตลอดปีและมูลค่าที่สามารถประหยัดรายจ่ายได้ในแต่ละช่วงฤดูกาล โดยไม่ต้องหาซื้อจากตลาด ดังแสดงในตาราง 2

2) คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน

จากการรวบรวมข้อมูลหัตถศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากหนังสือตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยใน 100 กรัม (กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ซึ่งพบผักพื้นบ้านที่มีการวิเคราะห์แล้วเพียง 16 ชนิดจากทั้งหมด 28 ชนิด เมื่อนำผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด มาเปรียบเทียบกับปริมาณของสารอาหารวิตามิน และแร่ธาตุในแต่ละชนิดพบว่า สะดอมีสารอาหารประเภทโปรตีนมากที่สุด ใบชาพลูมีปริมาณของแคลเซียมมากที่สุด ผักกูดมีธาตุเหล็กมากที่สุด พบในอาซันในผักกาดนกเขามากที่สุด และวิตามินอีพบในบอนส้มมากที่สุด เป็นต้น ผลการเปรียบเทียบนี้ นำมาวิเคราะห์ร่วมกับสาเหตุการเกิดโรคในปี 2551 จากสถานีอนามัยบ้านดอนคา (2551) โดยพบกลุ่มโรคที่ชาวบ้านเป็นมากที่สุด 10 อันดับ

แรกดังนี้ 1) โรคระบบทางเดินหายใจ 2) สาเหตุภายนอกอื่น ๆ ที่ทำให้ป่วยหรือตาย เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น 3) โรคระบบไหลเวียนโลหิต 4) โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อโภชนาการ 5) อาการแสดงและสิ่งผิดปกติ เช่น ตรวจพบปริมาณไขมันในเลือด เป็นต้น 6) ระบบย่อยอาหาร 7) โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง 8) โรคระบบกล้ามเนื้อรวมระบบโครงสร้าง 9) ติดเชื้อและปรสิต และ 10) โรคตารวมส่วนประกอบของตา ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างชนิดของโรคที่สามารถบรรเทาอาการได้โดยส่งเสริมให้รับประทานผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคบริโภคให้เหมาะสมกับร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่างๆ ดังตัวอย่างในตาราง 3

3) คุณค่าด้านสังคมและวัฒนธรรม

สำหรับในชุมชนบ้านวังลุงนั้น พบวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ดังนี้

วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชุมชนบ้านวังลุง นำผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดมารับประทาน จึงมีวิธีการปรุงและเคล็ดลับต่างๆ เพื่อให้อาหารมีรสชาติดี อาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของบ้านวังลุง ได้แก่ แกงสมรม ชาวบ้านจะใส่ผักพื้นบ้านทั้งหมด 3 ชนิดลงไปด้วยกัน คือ สะดอแก้วปกเปลือกและผ้าซีก มะเขือพวง และถั่วฝักยาว นำไปแกงรวมกัน นิยมแกงกับปลาย่าง นอกจากแกงสมรมแล้วยังมียำดอหลาผึ่ง เนื่องจากชาวบ้านบ้านวังลุงมีชื่อเสียงทางด้านการทำน้ำผึ้งป่า วิธีการได้มาของน้ำผึ้งจะต้องเอาตัวผึ้งที่ติดอยู่ในรวงออก จึงทำให้มีผึ้งที่ตายจำนวนมาก ชาวบ้านจึงหาวิธีการนำผึ้งมาใช้ประโยชน์โดยการนำมาบริโภคเป็นอาหารคู่กับดอและเมล็ดของดอหลา โดยนำมาทำเป็นอาหารประเภทยำ

นอกจากนี้แล้ว ชาวบ้านยังรู้สึกว่าการมีภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจได้แก่ การใช้ประโยชน์จากกลอย และการกำจัดพิษกลอย ซึ่งจะต้องใช้น้ำปริมาณมากเพื่อการกำจัดพิษ มีเคล็ดลับว่าการล้างน้ำสะอาดจะต้องล้างอยู่ตลอดเวลาห้ามแช่ทิ้งไว้ ไม่เช่นนั้น

ตาราง 2 มูลค่าที่พักพิงบ้านที่ผู้ใช้ประโยชน์สามารถประหยัทรายจ่ายได้ในปี 2550 กระจายตามฤดูกาล

ชนิดของที่พักพิงบ้าน	ช่วงฤดูกาลเก็บหากินที่พืชม้วน มูลค่าการใช้ประโยชน์เฉลี่ยต่อครัวเรือนต่อปี											หน่วยการวัด	มูลค่ารวมผลผลิตเฉลี่ยต่อครัวเรือน (บาท)	มูลค่ารวมผลผลิตพืช 77 ครัวเรือน (บาท)		
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.				ธ.ค.	
1. กระท่อ				19.27	19.27	19.27									57.81	4,451.40
2. กระบอง	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	210.38	16,200.00
3. กอกล้วยป่า	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	1,679.61	129,330.00
4. กอขย													13.10	13.10	26.20	2,017.50
5. กูด	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	443.70	34,165.00
6. ขะพสุป่า	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	13.88	1,096.00
7. ฐ้ำพสุ	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	15.02	1,157.00
8. ตาหลา				18.85	18.85	18.85									56.55	4,354.50
9. ต้าว			6.38	6.38											12.76	982.60
10. เต่าร้าง					1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	1.21	4.82	371.20
11. บอนส้ม	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	28.56	2,199.50
12. บอนยารัต	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	12.10	932.25
13. บักบก	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	25.27	1,946.36
14. ผักกาดนาเขา	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	4.72	364.00
15. ผักหวานช้าง	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	115.86	8,921.40
16. ผักหวานบ้าน	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	99.28	7,645.00
17. พืชสมุนไพร	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	99.31	7,647.00
18. พริก					0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.29	0.87	67.50

ตาราง 2 มูลค่าพืชผักพื้นบ้านที่ผู้รับประทานสามารถใช้ประโยชน์ สามารถประหยัทรายจ่ายได้ในปี 2550 กระจายตามฤดูกาล (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ช่วงฤดูกาลเก็บเกี่ยวผักพื้นบ้าน มูลค่าการใช้ประโยชน์เฉลี่ยต่อครัวเรือนต่อปี												หน่วยการวัด	มูลค่ารวมผลผลิตเฉลี่ยต่อครัวเรือน (บาท)	มูลค่ารวมผลผลิตทั้ง 77 ครัวเรือน (บาท)	
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.				
19. มะเขือพวง	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	กก.	213.35	16,428.40
20. มะเดื่อ	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	กก.	84.83	6,532.00
21. มะเดื่อ(ลูกเาะ)	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	กก.	16.78	1,292.00
22. มะเดื่อหลวง	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	กก.	23.47	1,807.20
23. ย่านมะพร้าว	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	ก้า	31.26	2,407.00
24. ย่านสาบหลัก	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	ตัน	44.25	3,407.43
25. สะตอ							13,200.5	13,200.5						ฝัก	26,401.40	2,032,907.84
26. ส้มขอมแปม						101.06	101.06	101.06	101.06	101.06				กก.	404.25	31,127.25
27. เห็ดปลวก						59.44	59.44	59.44	59.44	59.44				กก.	297.20	22,886.00
28. เอื้องหมกผา	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	ตัน	161.03	12,400.00
รวมมูลค่าผักพื้นบ้านที่ครัวเรือนประหยัจ่ายได้	279.87	279.87	286.25	324.37	378.93	479.99	441.87	13,642.08	13,642.08	279.87	279.87	279.87	279.87		30,584.52	2,355,042.33

ที่มา: จากการคำนวณปี 2551

ตาราง 3 ตัวอย่างการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนด้วยการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชื่อกลุ่มโรค/โรค ⁽¹⁾	สาเหตุการเกิดโรค ⁽¹⁾	สารอาหาร แร่ธาตุ วิตามินที่ควรได้รับ ⁽¹⁾	ผักพื้นบ้านที่ส่งเสริม ให้รับประทาน ⁽²⁾
1. โรคระบบทางเดิน หายใจ เช่น - ไข้หวัดใหญ่ - ต่อมทอนซิลอักเสบ	เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งผู้ป่วย สามารถดูแลตนเองให้หาย เองได้ โดยการพักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ	สามารถส่งเสริมด้วยการ รับประทานวิตามินซี เพื่อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ในร่างกายได้	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซี สูงได้แก่ ผักหวานป่า สามารถรับประทานเพื่อ สร้างภูมิคุ้มกันจาก โรคระบบทางเดิน หายใจบางชนิดได้
2. โรคระบบไหลเวียน โลหิต - ความดันโลหิตสูง - โลหิตจาง - ทาลัสซีเมีย	มีปัจจัยเกิดจากกรรมพันธุ์ เป็นส่วนมาก โรคบางชนิด อาจมีภาวะของ ความเครียดเป็นสาเหตุ ร่วม และขาดการออก กำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ	รับประทานวิตามินอี ช่วยใน การไหลเวียนของโลหิตและ ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ส่งเสริมให้รับประทานธาตุ เหล็ก และอาหารที่มีกรด โฟลิกสูงเพื่อใช้ในการสร้าง เม็ดเลือด	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินอี สูงได้แก่ บอนส้ม ผัก พื้นบ้านที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ ผักหวานป่า และ ผักใบเขียวทุกชนิดมี กรดโฟลิกสูงสามารถ รับประทานเพื่อใช้ในการ การสร้างเม็ดเลือดแดง
3. โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ - เบาหวาน - น้ำตาลในเลือดสูง	เกิดจากความผิดปกติของ อวัยวะภายในร่างกายบาง ชนิด โรคนี้มักเกี่ยวข้องกับ กรรมพันธุ์ ไม่สามารถ รักษาให้หายขาดได้ แต่ ต้องได้รับการรักษาอย่าง จริงจังและต่อเนื่อง ไม่เช่นนั้นอาจทำให้เกิด โรคแทรกซ้อนได้	รับประทานแคลเซียมช่วย รักษาระดับวิตามินบี 12 ที่ ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน รับประทานวิตามินซี ช่วย ปกป้องเซลล์ ทำให้ระดับ น้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำลง และช่วยการทำงานของ อินซูลินรับประทานวิตามินอี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยลดความเสี่ยงต่อ การเป็นโรคหัวใจในผู้ป่วย เบาหวานที่มีอัตราเสี่ยง มากกว่าคนปกติ	ผักพื้นบ้านที่มี แคลเซียมสูง ได้แก่ ข้าพลู่ ผักพื้นบ้านที่มี วิตามินซีสูงได้แก่ ผักหวานป่า และผัก พื้นบ้านที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ บอนส้ม

ที่มา: (1) - ชุมศักดิ์ พฤษพงษ์ (2546)

- Silverman, *et al* (2547)

- มูลนิธิหมอชาวบ้าน, [http:// www.doctors.or.th](http://www.doctors.or.th), 28/04/52

(2) การวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบปริมาณสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ของผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

แล้วพิษของกลอยจะยังคงอยู่และเกิดอันตรายแก่ผู้รับประทานได้ การล้างจะต้องใช้เวลาถึง 1 วันเต็ม เพื่อล้างพิษออกให้หมด ซึ่งจะทำให้สูญเสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ ชาวบ้านจึงนำกลอยที่ผ่านการแช่น้ำเกลือแล้วใส่ตะกร้าหวายหรือกระบุง แช่ในบริเวณธารน้ำไหล ในชุมชนวังลุงจะนำไปแช่ในธารน้ำตกใกล้บ้าน เป็นวิธีการขจัดพิษกลอยตามภูมิปัญญาพื้นบ้านซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นที่ยังคงพบเห็นในปัจจุบัน กรรมวิธีเหล่านี้ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนที่อยู่ใกล้เขตป่า ซึ่งปัจจุบันมีกลุ่มคนจำนวนน้อยที่ยังคงทราบกรรมวิธีเหล่านี้

วัฒนธรรมด้านภาษา

ผักพื้นบ้านเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมภาษาของท้องถิ่นของบ้านวังลุง โดยมีการเรียกชื่อพืชผักเป็นภาษาท้องถิ่น นอกจากการเรียกชื่อผักพื้นบ้านเป็นภาษาท้องถิ่นแล้วยังพบว่ามีการใช้สำนวนโวหารเปรียบเทียบในลักษณะต่างๆ ตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ รส สี และกลิ่นของผักพื้นบ้านเปรียบเทียบกับลักษณะของมนุษย์ทั้งในทางบวกและทางลบ ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างบางสำนวนโวหารที่ได้ยินขณะเข้าพื้นที่ เช่น ผาดเหมือนยอดจิก เปรียบเทียบกับรสชาติอาหารซึ่งมีรสผาดมาก เป็นต้น แต่ในปัจจุบัน มีให้พบเห็นเป็นส่วนน้อย ผู้สูงอายุได้สะท้อนความเห็นว่ายังคงกลุ่มคนรุ่นใหม่สนใจเรื่องดังกล่าวน้อยมาก ส่วนมากจะให้ความสำคัญกับเรื่องอาชีพมากกว่าการเข้ามาพูดคุยเพื่อสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านภูมิปัญญาเหล่านี้จึงสูญหายไปด้วย

วัฒนธรรมด้านความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพิธีกรรม

ชุมชนบ้านวังลุงมีประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกข้าวไร่ในสมัยก่อน ซึ่งมีความเชื่อว่าจะต้องทำพิธีเพื่อขอให้ปลูกข้าวได้ผลผลิตดี โดยนำไปพลูซึ่งใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องเซ่นไหว้ ทำพิธีบูชาครูและขอขมาเจ้าป่าเจ้าเขา โดยเชื่อว่าจะทำให้การทำงานราบรื่นไม่เกิดอุปสรรค นอกจากนี้แล้วยังใช้พลูเป็นส่วนประกอบของเครื่องเซ่นไหว้ก่อนการตีผึ้ง เพื่อขอขมาเจ้าป่า เจ้าที่เจ้าทาง

อีกด้วย (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) ความเชื่อ ข้อปฏิบัติ และข้อห้ามเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ โดยห้ามให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานของเปรี้ยวจัดและเค็มจัด หลังคลอดก็ต้องอยู่ไฟและใช้ก้อนหินเผาไฟห่อผ้าแล้วประคบบริเวณนมตลก จากนั้น ก็จะมีการนวดเป็นเวลา 3-4 วัน เพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก แต่ปัจจุบันไม่พบเห็นความเชื่อดังที่กล่าวมาข้างต้น

ปัจจุบันวิถีชีวิต ความเชื่อ ค่านิยม และประเพณีที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านยังคงมีให้พบเห็นอยู่บ้าง สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้คุณค่าในด้านนี้หายไปจากวิถีชีวิตของชุมชนบ้านวังลุงเกิดจากการลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านนั้น ผู้ใหญ่บ้านของชุมชนได้ให้ความเห็นว่าเนื่องมาจากการขาดการสืบทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นก่อนและกลุ่มคนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีในปัจจุบัน โดยหันไปเลียนแบบค่านิยมจากตะวันตกเพิ่มมากขึ้น (เฉลิม กาญจนพิทักษ์ (สัมภาษณ์), 18 เมษายน 2551) เมื่อไม่มีการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านองค์ความรู้เหล่านี้ก็จะสูญหายไป

4) สรูปคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุงในครั้งนี้ช่วยสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจตลอดจนความเป็นอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านลดลง และวัฒนธรรมเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ชัดเจนขึ้นผู้วิจัยจึงสรุปผลประโยชน์ซึ่งได้จากการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านดังแสดงในภาพประกอบ 1

3. ผลการศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

1) สภาพปัญหา

สถานการณ์ปัญหาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนวังลุงในปัจจุบันได้แก่ ปัญหาการลดลงของจำนวนครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา (ร้อยละ 90) ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต ค่านิยม ประเพณีและวัฒนธรรมภายในชุมชนเป็นอย่างมาก จากเดิมที่วิถีชีวิตของชุมชนพึ่งพาป่าไม้

และพืชอาหารป่าเพื่อการดำรงชีพเป็นหลัก ชาวบ้านสามารถเก็บหาของป่าและล่าสัตว์เพื่อการบริโภคได้อย่างไม่ขาดแคลน โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหาจากตลาดแต่อย่างใด เมื่อเกิดการพัฒนาระบบเศรษฐกิจและการขยายตัวของตลาดพืชสวนและยางพาราทำให้ชุมชนเลิกปลูกข้าวไร่และหันมาปลูกพืชเหล่านั้นแทน ระบบเกษตรเชิงพาณิชย์และระบบตลาดได้ขยายเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น ประกอบกับการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติ ซึ่งทำให้ชาวบ้านต้องถูกจำกัดพื้นที่ทำกินไม่สามารถขยายอาณาเขตต่อไปได้ เมื่อพื้นที่มีจำกัดชาวบ้านจึงเลือกวิธีการปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อรองรับกับความต้องการของตลาด (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) สาเหตุดังกล่าวจึงเป็นเหมือนเหตุเริ่มต้นที่ทำให้พืชอาหารป่าเริ่มลดจำนวนลง ชาวบ้านมีทางเลือกในการบริโภค

และมีกำลังการซื้อเพิ่มขึ้น ประกอบกับการคมนาคมที่สะดวกกว่าในอดีต การติดต่อการค้ากับชุมชนภายนอกจึงเพิ่มมากขึ้น ทำให้รับเอาค่านิยมและวัฒนธรรมจากภายนอกท้องถิ่นเข้ามาอย่างไม่รู้ตัว ส่งผลให้การเลือกบริโภคอาหารพื้นบ้านน้อยลงตามไปด้วย

ปัจจุบันวิถีชีวิตและค่านิยมของชาวบ้านในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ชาวบ้านหันมารับประทานผักจากตลาดมากขึ้น เช่น คะน้า แดงกวา ถั่วฝักยาว เป็นต้น โภชนาการที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านส่วนใหญ่พบว่า ปัจจุบันชาวบ้านเป็นโรคเบาหวาน และไขข้ออักเสบเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้จำนวนของผู้สูงอายุก็ลดลงจากเดิมผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ยประมาณ 70-90 ปี เหลือเพียง



แผนภูมิ 1 คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลู่

ผู้สูงอายุที่มีอายุสูงสุดเพียง 70 ปี เท่านั้น เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง วัฒนธรรมและประเพณีของชุมชนก็เปลี่ยนแปลงตาม เช่น พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการขอขมาเจ้าป่าและพื้นที่ป่าซึ่งปัจจุบันไม่มีให้พบเห็นอีกเลย เป็นต้น เมื่อไม่มีวัฒนธรรมประเพณีที่คอยเชื่อมชาวบ้านเข้าไว้ด้วยกัน ระบบความสัมพันธ์ของคนในชุมชนก็เริ่มน้อยลงในทุกระดับ

2) สาเหตุของปัญหา

1. สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจเนื่องมาจากการขยายตัวของระบบเศรษฐกิจและระบบเกษตรเชิงพาณิชย์ ทำให้ชาวบ้านมีอำนาจทางการเงินซึ่งส่งผลให้มีทางเลือกในการบริโภคมากขึ้น คนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มคนที่มีความสามารถนอกเขตอุทยาน ซึ่งมีความสามารถและกำลังการผลิตมากกว่ากลุ่มคนที่มีความสามารถในเขตอุทยาน ซึ่งมีข้อจำกัดทางกฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตาม จึงทำให้ไม่สามารถเร่งผลผลิตได้ตามความต้องการของตลาด กลุ่มคนที่มีความสามารถนอกเขตอุทยานจะมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ซึ่งมักจะมีความนิยมตามกระแสวัฒนธรรมตะวันตกมากกว่า (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) เมื่อปัจจัยภายนอกเข้ามาทำให้วิถีชีวิต และค่านิยมของชุมชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมด้านการบริโภค เมื่อไม่มีการบอกเล่า หรือสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านมาเป็นเวลานาน อีกทั้งขาดการรวบรวมข้อมูลและการจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร จึงเป็นเหตุให้ค่านิยมการรับประทานผักพื้นบ้านในชุมชนลดจำนวนลง ปัญหาที่พบคือชาวบ้านไม่รู้ว่าผักแต่ละชนิดสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารชนิดใดได้บ้าง และไม่รู้จักกรรมวิธีในการปรุงหรือการขจัดพิษ ทำให้ไม่กล้านำมารับประทานเพราะกลัวจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

2. จากการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติซ้อนทับพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน ทำให้กลุ่มชาวบ้านที่มีพื้นที่ทำกินในเขตอุทยานไม่สามารถขยายพื้นที่ทำกินออกไปได้ ความผิดพลาดอันเกิดจากรัฐไม่ได้ศึกษาถึงปัญหาที่แท้จริงของการลดลงของพื้นที่ป่า ส่งผลให้ชาวบ้านที่มีพื้นที่ทำกินอยู่เดิมต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด แต่ในการ

รวมตัวกันของชาวบ้านเพื่อเรียกร้องสิทธิในการทำกินซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากกว่าเรื่องอื่นๆ ชุมชนลี้ภัยหันกลับไปมองภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งครั้งหนึ่งเคยทำให้ชุมชนมีปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีพอยู่ได้อย่างไม่ขาดแคลน นอกจากนี้การรวมตัวของชาวบ้านไม่ได้เกิดจากความต้องการในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างแท้จริง จึงไม่สามารถกำหนดแนวทางการจัดการที่เหมาะสมได้ ปัญหาที่พบคือภูมิปัญญาด้านการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนเลือนหายไปเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านและการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ตลอดจนประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เคยมีความเข้มข้นก็จางหายไป

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน พบว่ามีจำนวนครัวเรือน 77 ครัวเรือนที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ประกอบอาชีพหลักคือเกษตรกรรม มีระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษา และมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนที่ 7,001-9,000 บาทต่อเดือน การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนจะนิยมนำมารับประทานเป็นอาหารมากกว่าการใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ โดยนำมารับประทานสด ลวก ต้ม ผัด ยำ แกงจืด แกงเผ็ด ดอง บด และเป็นขนมหวาน โดยพบว่าผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีกรรมวิธีการรับประทาน และภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป เพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร และไม่ก่อให้เกิดพิษต่อผู้ที่นำมาบริโภค

ผลการศึกษาลักษณะใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง พบผักพื้นบ้านที่มีปริมาณการใช้ประโยชน์มากที่สุดได้แก่ สะตอ (473,396 ผัก/ต่อปี) โดยชาวบ้านนำมาบริโภคและจำหน่าย ในขณะที่งานวิจัยอื่นๆ เช่น งานวิจัยของเตือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมตน (2548) พบว่า มีการเก็บเห็ดและไผ่ขางมาใช้ประโยชน์มากที่สุดเท่ากับ 7,950 กิโลกรัม/ปี/2 หมู่บ้าน โดยชาวบ้าน

เก็บมาบริโภคเพียงอย่างเดียว งานวิจัยของวรรณธิภา จันทรภักดิ์และคณะ (2549) พบพืชอาหารป่าที่ชาวบ้าน นิยมบริโภคมากที่สุดได้แก่ ใฝ่รวก ซึ่งมีปริมาณเท่ากับ 1,800 กิโลกรัมต่อปี จะเห็นว่าพืชอาหารป่าที่มีการสำรวจ พบนั้น จะมีความแตกต่างกันไป ด้วยปัจจัยของระบบ นิเวศที่ต่างกันไปตามท้องถิ่นต่างๆ จึงทำให้พบความ หลากหลายของพืชอาหารป่าซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละ ท้องถิ่นด้วยเช่นกัน

ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์จากผักพื้น บ้านของชุมชนบ้านวังลู่พบว่าคล้ายคลึงกับการใช้ ประโยชน์ในชุมชนอื่นๆ (พนิตนาฏ ลัคนาโฆษิต, 2538; สุจี จันทรจิตตะการ, 2538; สปิณะห์ แมงสาโม, 2547; Ogle, *et al.*, 2001; Tardio, *et al.*, 2005; Ladio, 1998; Shackleton, *et al.*, 1998) โดยพบว่าชุมชนทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ล้วนมีกรรมวิธีของการรับประทานใน 2 ลักษณะคือ นำมารับประทานสด และนำไปปรุงอาหาร ซึ่ง มีภูมิปัญญาของการนำผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่ามาใช้ ประโยชน์ต่างกันออกไปตามลักษณะของแต่ละพื้นที่

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ทำให้พบองค์ความรู้พื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจาก การปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งการคิดค้น การคัดเลือก การทดลอง และนำมาสู่การใช้ได้จริง เช่น การคัดเลือก ชนิดของผักพื้นบ้านมารับประทาน การทดลองนำผักพื้น บ้านมาปรุงอาหารกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ จนเกิดเป็น ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ทำให้มีอาหารพื้นบ้าน หลากหลายชนิดซึ่งมีรสชาติอร่อย นอกจากนี้ยังได้คิดค้น วิธีการขจัดพิษจากผักพื้นบ้านบางชนิด ซึ่งสิ่งที่กล่าวมา ทั้งหมด ล้วนแต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ทดลอง แพบทั้งสิ้น ถึงจะได้อาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์แตกต่างกัน ไปในแต่ละท้องถิ่น

2. ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน

1) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ผลประโยชน์รวมของผักพื้นบ้าน 28 ชนิด ในปี 2550 มีมูลค่าเท่ากับ 2,355,042.33 บาท เมื่อนำมูลค่า ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้านมาเปรียบเทียบกับฤดูกาล

พบว่า มูลค่าผักพื้นบ้านช่วยประหยัดรายจ่ายได้สูงสุด 13,200.50 บาท ในช่วงเดือนสิงหาคม-เดือนกันยายน และ เมื่อรวมจำนวนเงินทั้งปีที่ชาวบ้านสามารถประหยัดราย จ่ายได้เท่ากับ 30,584.52 บาทต่อครัวเรือนต่อปี ซึ่งเกิด จากการบริโภคผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากตลาด

มูลค่าสุทธิของผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิด เมื่อเปรียบเทียบกับมูลค่าของผักพื้นบ้าน 3 ชนิดในเขตพื้นที่ป่ากรด เท่ากับ 1,742,634.99 บาท (ประภาพรรณ กำภู, 2546) มูลค่าของผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านชำผักหนาม 18 ชนิด เท่ากับ 981,834 บาท (ฉลวยรัตน์ ภูมิ, 2550) และมูลค่า ของผักพื้นบ้านในชุมชนตะโหมด 25 ชนิดเท่ากับ 1,506,937.09 บาท (เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี, 2549) แต่มูลค่าผักพื้นบ้านในงานวิจัยชิ้นอื่นๆ ที่นำมาเปรียบเทียบ ครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้นำไปหักลบกับต้นทุนการเก็บหา เนื่องจากในงานวิจัยชิ้นอื่นได้หักลบต้นทุนรวมของการ เก็บหาของป่าทั้งหมดโดยไม่ได้แยกตามชนิดของของป่า ทำให้มูลค่าของผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิดมีมูลค่าสูงกว่างาน วิจัยอื่นๆ

2) คุณค่าด้านโภชนาการ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการวิเคราะห์โภชนาการของ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขมา เปรียบเทียบกับปริมาณของสารอาหาร วิตามิน และแร่ ธาตุที่พบในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ เป็นแนวทางของการเลือกบริโภคผักพื้นบ้านซึ่งจะช่วย บำบัดและบรรเทาอาการของโรคชนิดต่างๆ ซึ่งจากการ ศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านมีคุณค่าสารอาหารที่หากได้รับ ประทานแล้วจะช่วยให้มีวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้อง การเพื่อการบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้ อย่งไร ก็ตาม ควรจะมีการวิจัยที่จำเพาะเจาะจงเพื่อศึกษาถึง ความสัมพันธ์ของการรับประทานผักพื้นบ้านกับผลต่อ สุขภาพทางกายให้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เห็นถึงความ สำคัญของผักพื้นบ้านที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3) คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม

วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านของชุมชน บ้านวังลู่ เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ พบว่า มีความ

คล้ายคลึงกันในด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค ซึ่งพบอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น เช่นเดียวกับวัฒนธรรมด้านภาษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียกชื่อผักพื้นบ้านในภาษาท้องถิ่นนั้นพบในทุกชุมชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ (สุจิตันทรจิตตะการ, 2538; วิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว, 2547; Ladio, 1998; Tardio, et al, 2005) สำหรับวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ ในประเทศไทย ชุมชนบ้านวังลุมมีข้อมูลด้านความเชื่อ น้อยมาก และความเชื่อบางประเภทก็กำลังสูญหายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาโรคด้วยสมุนไพร เนื่องจากการสืบทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่น

ผลการศึกษาทำให้พบว่า การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุม มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของชาวบ้านมาเป็นเวลานาน ทั้งการบริโภคเป็นอาหาร และใช้เป็นยารักษาโรค ซึ่งเกิดเป็นคุณค่าด้านเศรษฐกิจ ในแง่ของการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการเลือกบริโภค ผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากตลาด คุณค่าด้านโภชนาการ ในแง่ของการได้รับธาตุอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายจากผักพื้นบ้านอย่างครบถ้วน ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคหลายชนิด และไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวิตามินหรืออาหารสำเร็จรูปซึ่งมีราคาสูง และสิ้นเปลืองอย่างไม่จำเป็น และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม ในแง่ของความเป็นเอกลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น

3. การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

การลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง ซึ่งพบว่ามีอาการของโรคไขข้ออักเสบและเบาหวาน อีกทั้งพบเห็นกลุ่มคนสูงอายุได้น้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านลดลงได้แก่ 1) การขยายตัวของระบบเศรษฐกิจทำให้ชุมชนรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา โดยเฉพาะการบริโภค ทำให้ค่านิยมการบริโภคของชาวบ้านเปลี่ยนไป 2) การประกาศเขตอุทยานแห่งชาติเป็นแรงกดดันให้ชาวบ้าน

ต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด จนทำให้ชาวบ้านมองไม่เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้าน รวมไปถึงไม่มีการกำหนด แนวทางในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่เหมาะสม ทำให้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของคนในชุมชนในปัจจุบัน เริ่มลดน้อยลง

การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนวังลุมพบความแตกต่างจากอดีตเป็นอย่างมาก ในสมัยก่อนชาวบ้านจะพึ่งพาธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพมากกว่าเพื่อการค้า การศึกษาความเป็นมาดังกล่าวทำให้พบประเด็นของสาเหตุซึ่งทำให้ทั้งสองชุมชนเกิดการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยนั้น น่าจะเกิดมาจากการกำหนดนโยบายของรัฐเพื่อยกระดับเศรษฐกิจ โดยกระตุ้นให้ชาวบ้านหันมาปลูกพืชเชิงพาณิชย์ ได้แก่ ผลไม้และยางพาราเพื่อการค้ามากขึ้น ทำให้ชาวบ้านเข้าบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อการใช้ประโยชน์ที่เพิ่มมากขึ้นตามกระแสความต้องการของตลาด นอกจากนี้ยังพบปัญหาของการประกาศเขตอุทยานทับซ้อนพื้นที่ทำกิน ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชาวบ้านในชุมชนวังลุมเป็นอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างเดิม และส่งผลกระทบต่อลดลงของผักพื้นบ้านในชุมชนด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อการจัดการผักพื้นบ้าน

1) ควรส่งเสริมให้ชาวบ้านหันมาใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน โดยนำเสนอทางเลือกที่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนได้ อันจะนำไปสู่แนวทางการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

2) ควรส่งเสริมให้แก่นำชุมชนเล็งเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้าน พร้อมทั้งเร่งหาแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนอย่างจริงจัง โดยประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกหรือศึกษาดูงานจากชุมชนที่ประสบความสำเร็จด้านการจัดการทรัพยากร เพื่อนำแนวคิดที่ได้มาปรับใช้กับการกำหนดแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติที่

เหมาะสมกับชุมชนได้ และสามารถดำเนินการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรประเภทอื่นได้ดียิ่งขึ้น

3) ควรสร้างเครือข่ายองค์กรชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครือข่ายด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งด้านอาหารพื้นบ้านและ ภูมิปัญญาหม้อพื้นบ้าน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญา ท้องถิ่นให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสอดคล้องกับวิถี ชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชน

4) ควรให้เยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณค่า ของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน พร้อมทั้งให้เข้ามามีส่วนร่วม ในด้านการศึกษาหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านและทรัพยากร ธรรมชาติอื่นๆ อีกด้วย

ข้อเสนอแนะต่อองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1) สถาบันการศึกษา และสถาบันส่งเสริมการวิจัย ควรเข้าไปช่วยเหลือในด้านการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำมาพัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อสร้างการเรียนรู้และ ความเข้าใจในการจัดการทรัพยากรของชุมชน นอกจากนี้ ควรสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักวิชาการ และชุมชนเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพิ่ม มากขึ้น

2) หน่วยงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควร ให้การสนับสนุนด้านเงินทุนต่อการดำเนินโครงการฟื้นฟู ผักพื้นบ้านและโครงการอื่นๆ ที่จะช่วยสร้างอาชีพเสริมที่ เหมาะสมอย่างแท้จริงให้กับชาวบ้านในชุมชน เพื่อให้มี รายได้เสริมและลดปัญหาเรื่องที่ทำกินที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) กระบวนการวิจัยควรเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและ ควรมีเป้าหมายเพื่อการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ซึ่ง จะนำไปสู่แนวทางการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ ได้อย่างยาวนานบนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง

2) ควรมีการศึกษาถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านให้ครบ ทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความสัมพันธ์ของ โภชนาการจากผักพื้นบ้านกับสุขภาพ และในด้านระบบ นิเวศซึ่งจะช่วยให้ชาวบ้านเข้าใจความสัมพันธ์ของการ

คงอยู่ผักพื้นบ้านกับป่าไม้ อันจะนำไปสู่องค์ความรู้ที่ ส่งเสริมให้เกิดแนวทางการอนุรักษ์ต่อไป

3) ควรศึกษาด้านการประเมินมูลค่าความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อสะท้อนให้ชุมชนและบุคคลภายนอก เห็นความถึงความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ อันจะนำไปสู่ แนวทางของการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีขนาดใหญ่ที่จะช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืช และพันธุ์สัตว์ให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไปได้

4) ควรศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในแหล่ง เก็บหาทั้งหมดเพื่อนำไปสู่การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน ที่ยังไม่มีมีการนำมาใช้ประโยชน์เพิ่มเติมด้วย เพื่อให้ ชาวบ้านได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้าน ครอบคลุมประเด็น

5) นำคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ได้จากการวิจัยไป ประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างสื่อประกอบการเรียนรู้ ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ชุมชนได้สามารถรับรู้และเข้าใจถึงคุณค่าและ ความสำคัญของผักพื้นบ้านได้ง่ายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). ตาราง แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.
- ฉลวยรัตน์ ภูมิ. (2550). การใช้ประโยชน์ป่าชุมชน กรณีศึกษา ป่าชุมชนบ้านชำผักหนาม อำเภอชุมแพ จังหวัด ขอนแก่น. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, (บศ) 7(3), 30-45.
- เฉลิม กาญจนพิทักษ์, ผู้ใหญ่บ้าน. (2551, 18 เมษายน). สัมภาษณ์.
- ชุมศักดิ์ พฤษพงษ์. (2546). วิตามินเพื่อสุขภาพ. วารสาร ไกล่หม้อ. 27(5), 30-34.
- เตือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมตน. (2548). พฤกษ ศาสตร์พื้นบ้าน กรณีศึกษาพืชอาหารป่าชาว ลีซู อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. รายงาน การวิจัยฉบับสมบูรณ์. กลุ่มงานนิเวศวิทยาและ

- สิ่งแวดล้อมป่าไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้ และพันธุ์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.
- ประภาพรรณ กำภู. (2546). การประเมินมูลค่าทาง เศรษฐศาสตร์ของบางองค์ประกอบของป่าดิบชื้น กรณีศึกษาป่ากรด อำเภอนาทวี จังหวัด สงขลา. วารสารเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, 10(1-2), 37-47.
- พงศ์ธร บรรณโตภิชฐ์. (2550, 22 มิถุนายน). สัมภาษณ์.
- พนิตนาฏ ลัดดาโหมษิตและคณะ. (2538). ภูมิปัญญาการใช้ ผักพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงาน การวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงาน คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2552). โรคทั่วไป. สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ออนไลน์). มีที่: <http://www.doctor.or.th>. เมื่อ 28 เมษายน 2552.
- สันหม จอนจวบทรง. (2537). ผักพื้นบ้าน(ภาคใต้) ทางเลือก ในการผลิตและการบริโภค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วรรณธิภา จันท์กลมและคณะ. (2549). พฤกษศาสตร์พื้น บ้านกับความมั่นคงด้านอาหารของชุมชน เฝ้ามุเซอ บ้านใหม่พัฒนา อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: โครงการพัฒนาองค์ความรู้และศึกษานโยบายการ จัดการทรัพยากรชีวภาพในประเทศไทย.
- วิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว. (2547). ผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิต อีสาน: กรณีศึกษาบ้านนาแก ตำบลนาหนอง ทุ่ม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยศึกษาเพื่อการ พัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สง่า ดามาพงษ์. (2542). ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ (บรรณาธิการ), รวม บทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและ อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค (หน้า 250-257). สถาบัน การแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวง สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สาปینهห์ แมงสาโม. (2547). การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็น อาหารและยาของชาวอำเภอเวียง จังหวัด นราธิวาส. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุจี จันท์จิตตะการ. (2538). วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับ พืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี. (2549). โครงการการประเมิน มูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของป่าชุมชนใน ภาคใต้: กรณีศึกษาป่าชุมชนเขาหัวช้าง ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อิสริยาภรณ์ จุลภักดี. (2550). กระบวนการปรับตัวของครัวเรือนที่ทำกินในเขตอุทยานแห่งชาติต่อการปรับ เปลี่ยนทางการเกษตรและการขยายอำนาจรัฐใน การจัดการป่า กรณีศึกษาบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสาร สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 1, 239-287)
- Ladio Ana H. (1998). The maintenance of wild edible plants gatherin, in a Mapuche community of Patagonia. *Economic Botany*, 2001(55), 243-254.
- Ogle Britta M, Tuyet Ho Thi, Duyet Hoang Nghia and Dung Nhuyen Nhut Xuan. (2001). Food feed or medicine: The multiple functions of edible wild plants in Vietnam. *Economic Botany*, 103-117.
- Silverman M. Harold, Romano Joseph and Elmer Gary. (2547). วิตามิน. แปลจาก Vitamin. โดย พิสิฐ วงศ์วัฒนะ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- Shackleton S. E., Dzerefos C. M., Shackleton C. M. and Mathabela F. R.. (1998). Use and trading

- of wild edible herbs in the Central lowveld
Savanna region South Africa. **Economic
Botany**, 1998(52), 251-259.
- Tardio Javier, Pascual Higinio and Morales
Ramon.(2005). Wild food plants traditionally
used in the province of Madrid, Central Spain.
Economic Botany, 2005(59), 122-136.