

การสำรวจพืชอาหารพื้นเมืองจากป่าชุมชน ตำบลพอนไซ นครหลวงพระบาง
สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

A SURVEY LOCAL FOOD PLANTS FROM FOREST
OF BAN PHORNXAY LOUANGPRABANG DISTRICT
LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC

วิไลพร จิตตะพร^{1*} เสถียร ชันทะ² และ จิราภรณ์ ปาลี³

^{1*}วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสหวิทยาการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย

^{2,3}อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

Vilayphone Chittaphone^{1*}, Satian Chanta² and Jilaporn paly³

^{1*}Master of Science, Interdisciplinary Management of Biodiversity, Faculty of Science and Technology
Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai

^{2,3}Thesis Advisor

*E-mail: vilaiphone.chi@cruu.ac.th

Received: 2018-12-03

Revised: 2019-02-20

Accepted: 2019-03-22

บทคัดย่อ

การสำรวจพืชอาหารพื้นเมืองจากป่าชุมชน ตำบลพอนไซ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัย ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำชุมชน ชาวบ้าน เจ้าหน้าที่ป่าไม้ และนักศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาภาคสนาม โดยใช้แบบสอบถามประกอบ การสัมภาษณ์ และการจัดเวทีชาวบ้าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2560 - มิถุนายน 2561 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นเมือง ความสำคัญ การใช้ประโยชน์ และหาแนวทางจัดการอนุรักษ์พืชอาหารพื้นเมืองร่วมกับชุมชนตำบลพอนไซ จากการศึกษาพบว่า พืชอาหารพื้นเมืองจากป่าชุมชนที่คนในตำบลพอนไซนำมาบริโภคมีทั้งหมด 94 ชนิด 49 วงศ์ ซึ่งวงศ์ที่พบมากที่สุดตามลำดับดังนี้ วงศ์ FABACEAE 13 ชนิด วงศ์ EUPHORBIACEAE 7 ชนิด และ SOLANACEAE 5 ชนิด การใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นพบว่า ส่วนที่ใช้บริโภคเป็นอาหารมากที่สุดคือ ผล รองมาคือใบ และยอดอ่อน พืชอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันมากที่สุดได้แก่ ใบบง ผักโขมหนาม มะกอก

บัวบก ผักคราดหัวแหวน ผักบุ้ง ตำลึง กระถิน เกาย่านาง ผักหวานบ้าน ข้าวพุล คาวตอง มะเขือพวง ซึ่งทั้งหมดมีค่าการนำไปใช้เท่ากับ 0.82 ในปัจจุบันมีการเก็บพืชอาหารพื้นเมืองออกจากป่าเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจจะทำให้พืชสูญพันธุ์ในอนาคต ดังนั้นจึงควรเผยแพร่ข้อมูล การใช้ประโยชน์ และวิธีการอนุรักษ์ให้แก่ประชาชนทุกคนในชุมชนได้เห็นคุณค่า เกิดความตระหนัก มีจิตสำนึก เกิดความหวงแหนพืชอาหารพื้นเมือง เพื่อให้มีการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พืชอาหารพื้นเมือง ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลพอนไชย นครหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ABSTRACT

A survey local food plants from forest of Ban phornxay the research is participatory Action Research (PAR) with in researcher, expert, Community leader, folk and local forest officials by questionnaires, interview and community forum. Field study data were collected between July 2017 to June 2018 The objective to identification of local vegetables, use value, utilities and find a conservation management together with the community. The research found, 94 vegetables 49 families. The most common family is 13 species of Fabaceae, 7 species of Euphorbiaceae and 5 species of Solanaceae. The use of local wisdom, the first most is fruit used as food. The second is the leaves and shoots. The most common food crops used in daily life are *Bambusa nutans*, *Amaranthus spinosus*, *Spondias pinnata*, *Centella asiatica*, *Acmella oleracea*, *Ipomoea aquatic*, *Coccinia grandis*, *Leucaena leucocephala*, *Tiliacora triandra*, *Sauropus androgynous*, *Piper samentosum*, *Houttuynia cordata* and *Solanum torvum*. All of them have a use value on 0.82. At present, many native plants are collected from the forest. This may cause the plant to become extinct in the future. The publish information; Utilization and conservation are supported of village on awareness of indigenous plants for sustainable use.

Keywords: Local food plant, Local Wisdom, Ban phornxay, Luangprabang district, Lao People's Democratic Republic

บทนำ

มนุษย์ตั้งแต่ยุคแรกก่อนประวัติศาสตร์จวบจนถึงปัจจุบันมีการดำรงชีวิตโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐานจากธรรมชาติที่อยู่รอบตัว การเรียนรู้ในการนำพืชมาใช้ประโยชน์นั้นเป็นประสบการณ์จริงเพื่อการอยู่รอด วิธีการนำพืชนานาชนิดมาใช้ประโยชน์ได้รับการสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน จนกลายเป็นวัฒนธรรมของชนเผ่าแต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจมีการดัดแปลงเพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้น ความรู้และประสบการณ์เพื่อการอยู่รอดเหล่านี้บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดให้แก่ลูกหลานสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน จัดว่าเป็นภูมิปัญญาเฉพาะของแต่ละกลุ่มเรียกว่า “ภูมิปัญญาพื้นบ้าน” (Trisonthi et al., 2018) เช่นเดียวกับสังคมลาวในอดีตจนถึงปัจจุบันคนลาวได้อาศัยพืชหลากหลายชนิดเป็นอาหารหลักเพื่อการดำรงชีวิต พืชส่วนมากเก็บหามาจากป่า โดยทั่วไปคนลาวจะบริโภคพืชที่เก็บหามาจากป่ามากกว่าการกินเนื้อเป็นอาหาร ส่วนวิธีการบริโภคกันอย่างไร และมากน้อยเท่าไรนั้นเราจะพบเห็น และหาได้ในครัวเรือน ตามสองข้างทางถนน ตามหัวไร่ปลายนา หรือตามตลาดสด และห้างร้านต่าง ๆ ในท้องถิ่น

พืชอาหารพื้นเมืองเป็นพืชที่มนุษย์รู้จักกันมาหลายร้อยปี และมนุษย์แสวงหามาเป็นอาหารสำคัญในด้านการบริโภค เพราะเป็น 1 ในอาหารหลัก 5 หมู่ และพืชพื้นเมืองจะปลอดสารพิษ การรับประทานพืชพื้นเมืองร่างกายจะได้รับทั้งสารอาหารและสมุนไพรไปพร้อม ๆ กัน (Jhanhprayoun, 2005) พืชอาหารพื้นเมืองถือว่าเป็นภูมิปัญญาเพราะมนุษย์รู้จักและใช้มานาน ตั้งแต่บรรพบุรุษ การเลือกผักแต่ละชนิดสะท้อนถึงภูมิปัญญาที่ชาญฉลาด เพราะกว่าที่บรรพบุรุษของเราจะเลือกผักชนิดใดมารับประทานจนเป็นอาหาร ต้องมีการเรียนรู้ถึงคุณค่าเป็นอย่างดี และได้ถ่ายทอดสืบทอดไปยังคนรุ่นหลัง (Imdee, 2014) จากข้อมูลข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า พืชอาหารพื้นเมืองหมายถึงพืชผักที่มีอยู่ในพื้นถิ่น ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ชาวบ้านนำเอามาเพาะปลูก มีทั้งที่เป็นไม้ต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย และไม้พุ่ม ซึ่งชาวบ้านได้เอาส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ส่วนของยอด ใบ ดอก ผล หน่อ หัว เหง้า ราก และ ลำต้น มาใช้ประโยชน์เป็นอาหาร พืชอาหารพื้นเมืองนับว่าสำคัญอันดับแรกในปัจจัยสี่ที่หาได้จากธรรมชาติ เพราะเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน และมีอยู่แล้วตามธรรมชาติอย่างแพร่หลาย

ปัจจุบันสังคมลาวมีการเปลี่ยนแปลง ชนย้ายบ้านเรือน เศรษฐกิจ และการขยายตัวของคมนาคมเช่น การก่อสร้างเส้นทางรถไฟ ทำให้พืชอาหารพื้นเมืองหลายชนิดเริ่มหายาก และสูญหายไป เห็นได้จากตำบลพอนไชยที่กำลังก้าวเข้าสู่ภาวะวิกฤตของพืชอาหารพื้นเมือง ซึ่งพืชอาหารพื้นเมืองหลากหลายชนิดมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์อันเป็นผลจากการบุกรุกพื้นที่ของชาวบ้าน และนายทุนเพื่อการเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจหรือพืชเชิงเดี่ยว การเก็บพืชผักมาบริโภคหรือค้าขายเกินที่ธรรมชาติจะสามารถทดแทนได้ รวมทั้งปัญหาและเหตุปัจจัยของตำบลเอง ซึ่งชุมชนยังขาดความรู้ บุคคลในชุมชนบางคน และเยาวชนรุ่นใหม่ไม่รู้จักและไม่เห็นคุณค่าของพืชอาหารพื้นเมือง

จากสภาพการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลพอนไชยแห่งนี้จึงศึกษาสำรวจและวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ร่วมกับผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งผู้นำชุมชนชาวบ้าน เจ้าหน้าที่ป่าไม้ในท้องถิ่น และนักศึกษาจากวิทยาลัยครูหลวงพระบาง เพื่อสำรวจพืชอาหารพื้นเมือง และองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากพืชอาหารพื้นเมือง และหาแนวทางการจัดการอนุรักษ์ร่วมกัน เพื่อให้พืชอาหารพื้นเมืองดำรงอยู่อย่างยั่งยืน

วิธีการ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาชนิดของพืชอาหาร การใช้ประโยชน์ และความสำคัญของพืชอาหารพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

2. เพื่อหาแนวทางการจัดการอนุรักษ์พืชอาหารพื้นเมืองร่วมกับชุมชนตำบลพอนไชย ขอบเขตการศึกษาการวิจัยจำแนกเป็นขอบเขตประชากร และขอบเขตเชิงพื้นที่

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมี ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้าน จำนวน 7 คน ผู้นำชุมชนชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่ป่าไม้ในท้องถิ่น จำนวน 20 คน นักศึกษาปีที่ 1 ครูชีววิทยาจากวิทยาลัยครูหลวงพระบาง จำนวน 30 คน

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจความหลากหลายของพืชอาหารพื้นเมืองบ้านพอนไชย โดยเน้นศึกษาเส้นทางเดินธรรมชาติ และริมแม่น้ำโขงที่ชาวบ้านใช้เก็บพืชอาหารพื้นเมืองเป็นอาหารทุกวัน การสำรวจมีผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้นำทาง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แผ่นบันทึกข้อมูลพืช และแบบสอบถาม การใช้ประโยชน์และแนวทางการอนุรักษ์พืชอาหารพื้นเมืองจากป่าชุมชนบ้านพอนไชย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1. การศึกษาจากเอกสาร ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ที่มีในตำรา เอกสารเผยแพร่ และรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพืชอาหารพื้นเมือง

2. ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม สำรวจ สัมภาษณ์เกี่ยวกับพืชอาหารในพื้นที่ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก สันทนากลุ่มย่อย ร่วมพูดคุย สัมภาษณ์เกี่ยวกับชนิดพืช การใช้ประโยชน์ และแนวทางในการจัดการอนุรักษ์ร่วมกับผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่ป่าไม้ในท้องถิ่น รวมทั้งนักศึกษาจากวิทยาลัยครูหลวงพระบาง และจัดเวทีชาวบ้านเพื่อสะท้อนข้อมูลกลับสู่ชุมชน

การวิเคราะห์ข้อมูล และการตรวจสอบข้อผิดพลาด

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำใช้ดัชนี Use Value (UV) ซึ่งเป็นดัชนีเชิงปริมาณที่แสดงถึงความสำคัญของพืชแต่ละชนิดในท้องถิ่นบ้านพอนไชย (Trisonthi, 2018)

2. ตรวจสอบข้อมูลพืช เช่น ชื่อวงศ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อท้องถิ่น (ไทย) ของพืช โดยการเทียบตัวอย่างจากดัชนีพฤกษศาสตร์พื้นบ้านภาคเหนือ (Pong-a-monkoon et al., 2017) องค์การสวนพฤกษศาสตร์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเว็บไซต์สำนักงานหอพรรณไม้ - กรมอุทยานแห่งชาติ (<http://www.dnp.go.th/botany/mplant/index.aspx>) Flora of Thailand และตรวจสอบความถูกต้องชื่อพืชโดย นางสาว จุฬาลักษณ์ ลาเกิด นักวิชาการประจำสถาบันความหลากหลายทางชีวภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาท้องถิ่นและอาเซียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อาจารย์ วินัย สังแก้ว อาจารย์ประจำหลักสูตรสมุนไพรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ดร. ประทีป ปัญญาดี และ นายวิทยา ปองอมรกุล จากสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ อำเภอมะแมร์ จังหวัดเชียงใหม่

3. จัดกลุ่มการใช้ประโยชน์ส่วนต่างๆ ของพืชเช่น ราก/เหง้า ลำต้น ใบหรือยอดอ่อน ดอก ผล/เมล็ด เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามภูมิปัญญาท้องถิ่น (Penpanassak, T. & Inta, A., 2018)

4. วิเคราะห์ดัชนีความสำคัญของพืชทุกชนิดเพื่อหาค่าการนำไปใช้ (Trisonthi, S. et al., 2018)

ผลการวิจัย

ผลการสำรวจความหลากหลายของพืชอาหารพื้นเมืองจากป่าชุมชน การใช้ประโยชน์และความสำคัญของพืชแต่ละชนิดตามภูมิปัญญาท้องถิ่นมีดังนี้

1. ผลการสำรวจพบพืชอาหารพื้นเมืองทั้งหมด จำนวน 94 ชนิด 49 วงศ์ แบ่งเป็น เฟิร์นและกลุ่มพืชใกล้เคียงเฟิร์น จำนวน 2 ชนิด 2 วงศ์ พืชใบเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 7 ชนิด 5 วงศ์ และพืชใบเลี้ยงคู่ จำนวน 85 ชนิด 42 วงศ์

2. พืชอาหารพื้นเมืองที่มีการใช้ประโยชน์มากที่สุดได้แก่ วงศ์ FABACEAE จำนวน 12 ชนิด วงศ์ PHYLLANTACEAE จำนวน 6 ชนิด และวงศ์ SOLANACEAE จำนวน 5 ชนิด

3. ส่วนของพืชที่นำมาใช้รับประทานเป็นอาหารมากที่สุดคือ ใบ รองลงมาคือ ผล ดอก รากหรือเหง้า และลำต้น

4. วิธีการบริโภคส่วนใหญ่นิยมรับประทานในรูปของผักเคียงหรือใช้ประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ และรับประทานเป็นผลไม้สด

5. การหาค่าดัชนีความสำคัญด้วยวิเคราะห์ค่าการนำไปใช้ (UV) พบ พืชอาหารพื้นเมืองที่มีความสำคัญต่อชุมชนและมีการนำมาใช้บริโภคในชีวิตประจำวันมากที่สุดจำนวน 13 ชนิด ได้แก่ ใบบง มะกอก ผักขมหนาม บัวบก ผักคราดหัวแหวน ผักบุ้ง ตำลึง กระถิน ถั่วย่านาง ผักหวานบ้าน ข้าวหลาม ผักคาวตอง และมะเขือพวง ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่ามีความการนำไปใช้เท่ากับ 0.82 (ตารางที่ 1) และ (รูปที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงรายชื่อพืชอาหารพื้นเมืองที่สำรวจจากป่าชุมชนตำบลพอนไชย

วงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพืช	ส่วนที่ใช้	ดัชนี
เฟิร์นและกลุ่มพืชคล้ายเฟิร์น				
ATHYRIACEAE	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	ผักกูด	ใบ	0.70
LYGODIACEAE	<i>Lygodium circinatum</i> (Burm. f.) Sw.	หญ้าน้ำลิเภา	ใบ	0.56
กลุ่มพืชใบเลี้ยงเดี่ยว				
COMMELINACEAE	<i>Commelina diffusa</i> Burm. f.	ผักปลาบ	ใบ	0.66
MARANTACEAE	<i>Maranta arundinacea</i> L.	ว่านสาครู	ราก	0.38
MUSACEAE	<i>Musa acuminata</i> Colla subsp. <i>acuminata</i>	กล้วยป่า	ปลี	0.64
POACEAE	<i>Bambusa nutans</i> Wall. ex Munro	หน่อไผ่บง	ยอดอ่อน	0.82
	<i>Dendrocalamus strictus</i> (Roxb.) Nees	หน่อไผ่ซาง	ยอดอ่อน	0.50
	<i>Gigantochloa albociliata</i> (Munro) Kurz	หน่อไผ่ไร่	ยอดอ่อน	0.58
ZINGIBERACEAE	<i>Amomum dealbatum</i> Roxb.	จี่ก้านแดง	ผล	0.24
กลุ่มพืชใบเลี้ยงคู่				
AMARANTHACEAE	<i>Amaranthus spinosus</i> L.	ผักโขมหนาม	ใบ	0.82
ANACARDIACEAE	<i>Buchanania lanzan</i> Spreng.	มะม่วงหาวแมงวัน	ผล	0.38
	<i>Mangifera pentanara</i> Hook. f.	มะม่วงป่า	ผล	0.46
	<i>Spondias pinnata</i> (L. f.) Kurz	มะกอก	ใบ ผล	0.82
APIACEAE	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	บัวบก	ใบ	0.82
	<i>Oenanthe javanica</i> (Blume) DC.	ผักชีล้อม	ใบ	0.42
APOCYNACEAE	<i>Aganonerion polymorphum</i> Pierre ex Spire	ส้มลม	ใบ	0.30
	<i>Amalocalyx microlobus</i> Pierre ex Spire	หยิ่งสมุทร	ผล	0.28
ARALIACEAE	<i>Eleutherococcus trifolius</i> (L.) S.Y. Hu	ผักแปม	ใบ	0.12
	<i>Macropanax dispermus</i> (Blume) Kuntze	เพี้ยฟาน	ใบ	0.36
ARACEAE	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	บอน	ใบ	0.32
	<i>Colocasia gigantea</i> (Blume) Hook. f.	คุน	ใบ	0.60
ASTERACEAE	<i>Acmella oleracea</i> (L.) R. K. Jansen.	ผักคราดหัวแหวน	ใบ	0.82
	<i>Artemisia lactiflora</i> Wall. ex DC.	จิงจูฉ่ำ	ใบ	0.14
	<i>Crassocephalum crepidioides</i> (Benth.) S. Moore.	ผักกาดช้าง	ใบ	0.80
ASTERACEAE	<i>Gnaphalium affine</i> (D. Don) Tzvelev	หนาดค่าน้อย	ใบ	0.28
BASELLACEAE	<i>Basella alba</i> L.	ผักปลังขาว	ใบ	0.74
BEGONIACEAE	<i>Artemisia lactiflora</i> Wall. ex DC.	ส้มกุ่ม	ลำต้น	0.26

ตารางที่ 1 (ต่อ)

วงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพืช	ส่วนที่ใช้	ดัชนี
BIGNONIACEAE	<i>Begonia incerta</i> Craib	แคหางค่าง	ดอก	0.62
	<i>Fernandoa adenophylla</i> (Wall.ex G. Don) Steenis	เพกา	ใบ ผล	0.78
BURSERACEAE	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Benth. ex Kurz	มะแฟน	ผล	0.58
CAPPARACEAE	<i>Protium serratum</i> Engl.	กุ่มน้ำ	ใบ	0.28
CELASTRACEAE	<i>Crateva religiosa</i> G. Forst .	กระทงลาย	ใบ	0.22
CONVOLVULACEAE	<i>Celastrus paniculatus</i> Willd.	ผักบุ้ง	ใบ	0.82
CUCURBITACEAE	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	ตำลึง	ใบ	0.82
	<i>Momordica charantia</i> L.	มะระขี้นก	ใบ ผล	0.36
DILLENIACEAE	<i>Dillenia obovata</i> (Blume) Hoogland	ลิ้นใบใหญ่	ผล	0.26
DIOSCOREACEAE	<i>Dioscorea alata</i> L.	มันเส้น	ราก	0.32
EUPHORBIACEAE	<i>Homonoia riparia</i> Lour.	ไค้รน้ำ	ใบ	0.18
EUPHORBIACEAE	<i>Ricinus communis</i> L.	ละหุ่ง	ผล	0.22
FABACEAE	<i>Acacia concinna</i> (willd.) DC.	ส้มป่อย	ใบ	0.76
	<i>Acacia pennata</i> (L.) Willd.	ชะอม	ใบ	0.66
	subsp. <i>insuavis</i> (Lace) I. C. Nielsen			
	<i>Adenanthera pavonina</i> L.	มะกล่ำต้น	ใบ	0.28
	<i>Azelia xylocarpa</i> (Kurz) Craib	มะค่าโมง	ใบ ผล	0.32
	<i>Bauhinia malabarica</i> Roxb.	ส้มเสี้ยว	ใบ	0.22
	<i>Bauhinia variegata</i> L.	เสี้ยวดอกขาว	ใบ ดอก	0.30
	<i>Caesalpinia mimosoides</i> Lam.	ข้าเลือด	ใบ ดอก	0.34
	<i>Canavalia gladiata</i> (Jacq.) DC.	ถั่วพริ้ว	ผล	0.10
	<i>Crotalaria juncea</i> L.	ปอเทือง	ผล	0.18
	<i>Delonix regia</i> (Bojer ex Hook.) Raf.	หางนกยูงฝรั่ง	ผล	0.24
	<i>Erythrina subumbrans</i> Merr.	ไม้ตอง	ใบ	0.30
	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	กระถิน	ใบ ผล	0.82
GNETACEAE	<i>Gnetum cuspidatum</i> Blume	มะเมื่อย	ผล	0.26
HYPERICACEAE	<i>Cratoxylum cochinchinense</i> (Lour.) Blume	ตัวเกลี้ยง	ใบ	0.36
LAMIACEAE	<i>Gmelina arborea</i> Roxb.	ช้อ	ดอก ผล	0.68
	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	กะเพรา	ใบ	0.24
MALVACEAE	<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) Moench	กระเจี๊ยบเขียว	ใบ ผล	0.54
MENISPERMACEAE	<i>Cissampelos pareira</i> L. var. <i>hirsute</i> (Buch. ex DC.) Forman	กรูงเขมา	ใบ	0.50

ตารางที่ 1 (ต่อ)

วงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพืช	ส่วนที่ใช้	ดัชนี
MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	เถาย่านาง	ใบ	0.82
MELIACEAE	<i>Sandoricum koetjape</i> (Burm. f.) Merr.	กระท้อน	ผล	0.66
MORACEAE	<i>Ficus auriculata</i> Lour.	เดือหัว	ผล	0.48
	<i>Ficus racemosa</i> L.	มะเดื่ออุทุมพร	ใบ ผล	0.32
	<i>Ficus semicordata</i> Buch.-Ham. ex Sm.	มะเดื่อสาย	ผล	0.56
	<i>Streblus asper</i> Lour.	ช่อย	ผล	0.12
MUNTINGIACEAE	<i>Muntingia calabura</i> L.	ตะขบฝรั่ง	ผล	0.60
MYRTACEAE	<i>Psidium guajava</i> L.	ฝรั่ง	ผล	0.78
	<i>Syzygium cumini</i> (L.) Skeels	ห้ว	ผล	0.44
OPILIAEAE	<i>Melientha suavis</i> Pierre	ผักหวานป่า	ใบ	0.66
OXALIDACEAE	<i>Averrhoa carambola</i> L.	มะเฟือง	ใบ ผล	0.62
	<i>Oxalis corniculata</i> L.	ส้มกบ	ใบ	0.68
PASSIFLORACEAE	<i>Passiflora foetida</i> L.	กระทกรก	ใบ ผล	0.48
PHYLLANTHACEAE	<i>Antidesma acidum</i> Retz.	เม่าสร้อย	ใบ ผล	0.62
	<i>Antidesma sootepense</i> Craib	มะเม่าสาย	ใบ ผล	0.18
	<i>Bischofia javanica</i> Blume	เดียม	ผล	0.22
	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	ผักหวานบ้าน	ใบ	0.82
	<i>Sauropus spatulifolius</i> Beille	ลั่นมังก	ใบ	0.20
	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	มะขามป้อม	ผล	0.66
PIPERACEAE	<i>Piper samentosum</i> Roxb.	ข้าพลู	ใบ	0.82
	<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	ผักกระสัง	ใบ	0.32
PLANTAGINACEAE	<i>Limnophila aromatica</i> (Lam.) Merr.	ผักแขยง	ใบ	0.38
RHAMNACEAE	<i>Ziziphus oenoplia</i> (L.) Mill. Var. <i>oenoplia</i>	เลียบเหี่ยว	ผล	0.24
RUTACEAE	<i>Gardenia sootepensis</i> Hutch.	มะตูม	ผล	0.22
RUBIACEAE	<i>Hymenodictyon orixense</i> (Roxb.) Mabb.	ค้ำมอกหลวง	ผล	0.18
	<i>Ixora butterwickii</i> Hole	ส้มเห็ด	ใบ	0.26
	<i>Aegle marmelos</i> (L.) Corrêa ex Roxb.	เช็มพวง	ผล	0.22
SALICACEAE	<i>Flacourtia indica</i> (Burm. f.) Merr.	ตะขบป่า	ผล	0.56
SAPINDACEAE	<i>Lepisanthes rubiginosa</i> (Roxb.) Leenh.	มะหวด	ผล	0.18
	<i>Schleichera oleosa</i> (Lour.) Merr.	ตะคร้อ	ผล	0.36
SAURURACEAE	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	คาวตอง	ใบ	0.82
SOLANACEAE	<i>Capsicum annuum</i> L.	พริกขี้หนู	ผล	0.78

ตารางที่ 1 (ต่อ)

วงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพืช	ส่วนที่ใช้	ดัชนี
SOLANACEAE	<i>Solanum indicum</i> L.	มะแว้งนก	ใบ	0.26
	<i>Solanum anguivi</i> Lam.	มะแว้งต้น	ผล	0.30
	<i>Solanum spirale</i> Roxb.	ผักดีด	ใบ	0.34
	<i>Solanum torvum</i> Sw.	มะเขือพลวง	ผล	0.82
VITACEAE	<i>Parthenocissus quinquefolia</i> (L.) Planch.	เถาวัลย์	ผล	0.22



ก



ข



ค



ง



จ



ฉ



ช



ซ



ณ



ด



ต



ถ



ท

รูปที่ 1 แสดงตัวอย่างพืชอาหารที่มีความสำคัญต่อชุมชน

ก) หน่อไผ่บง ข) ผักโขมหนาม ค) มะกอก ง) บัวบก จ) ผักคราดหัวแหวน
ฉ) ผักบุ้ง ช) ตำลึง ซ) กระถิน ณ) เถาวัลย์แดง ด) ผักหวานบ้าน ต) ข้าวหลาม
ถ) คาวตอง ท) มะเขือพลวง

ด้านแนวทางการจัดการอนุรักษ์พืชอาหารพื้นเมืองในป่าชุมชนผู้วิจัยได้จัดเวทีชาวบ้านเพื่อทำการสัมภาษณ์ สทนากลุ่มย่อย และจัดประชุมเพื่อสะท้อนคืนข้อมูลคืนสู่ชุมชนในตำบลพอนไชยเพื่อใช้เป็นข้อมูลการจัดการอนุรักษ์ต่อไป มีข้อตกลงที่ชุมชนร่วมกันดังนี้

- 1) ปิดป่าไม่อนุญาตให้มีการทำไม้และส่งเสริมการปลูกป่าทดแทน
- 2) ตั้งหน่วยเฉพาะกิจเพื่อป้องกันไฟป่าและการลักลอบตัดไม้ทำลายป่า
- 3) จำแนกการใช้ประโยชน์จากเนื้อที่ป่าไม่ให้ชัดเจน เช่น อุทยาน เขตรักษาพันธุ์ไม้หรือสัตว์ป่า และป่าต้นน้ำลำธาร เป็นต้น
- 4) วางมาตรการอย่างเข้มงวด ต่อการรักษาป่าถาวร ผู้รับผิดชอบป่าของบ้านและเจ้าหน้าที่ป่าต้องหมั่นออกตรวจตราปราบปราม เพื่อป้องกันการบุกรุกถางป่า และการทำไม้เถื่อน
- 5) ดำเนินบทลงโทษให้เหมาะสมกับบุคคลที่ล่งละเมิดและลักลอบใช้ประโยชน์จากป่าธรรมชาติของบ้านโดยไม่ได้รับอนุญาต
- 6) เร่งประกาศและจัดตั้งอุทยานของบ้าน ในพื้นที่หลังดำเนินการสำรวจเสร็จ ไม่ควรปล่อยให้นานออกไป จะทำให้ยากต่อการควบคุม เพราะไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล
- 7) ปลูกสร้างสวนป่า ในพื้นที่ที่ถูกทำลาย หรือเป็นป่าเสื่อมโทรม เพื่อให้ได้ผลผลิตไว้ใช้ในอนาคต ช่วยป้องกันการพังทลาย และการสูญเสียหน้าดิน
- 8) ควรทำนุบำรุงป่าธรรมชาติ ที่ยังมีสภาพดี ให้เป็นป่าไม้ที่ดี มีค่ายิ่งขึ้นโดยการปลูกต้นไม้ที่มีค่าแซมระหว่างในที่ว่าง และไม่ทำให้สูญเสียระบบนิเวศอีกด้วย การป้องกันรักษาป่าธรรมชาติจึงดีกว่าการปลูกป่าขึ้นใหม่หลังจากตัดไม้หมดแล้ว
- 9) ปฏิรูปที่ดินอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงฐานะ อาชีพ กิจการ ขนาดของครอบครัวชาวบ้าน ในการครอบครองที่ดิน
- 10) ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ความรู้และความเข้าใจแก่ประชาชนในบ้าน โรงเรียนในหมู่บ้าน เพื่อให้เห็นความสำคัญและการใช้ประโยชน์ของป่าไม้



รูปที่ 2 การสทนากลุ่มย่อย และ การจัดเวทีชาวบ้าน

สรุปและวิจารณ์ผล

การสำรวจพืชอาหารพื้นเมืองครั้งนี้ พบพืชอาหารพื้นเมืองที่ชาวบ้านพอนไชยนำมาบริโภคใช้ประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ทั้งหมด 94 ชนิด 49 วงศ์ วงศ์ของพืชที่พบจำนวนชนิดมากที่สุดคือ วงศ์ FABACEAE รองมาเป็นวงศ์ PHYLLANTHACEAE และ วงศ์ SOLANACEAE ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบจำนวนพืชอาหารพื้นเมืองที่สำรวจพบในการศึกษานี้กับการศึกษาที่ผ่านมาในเขตพื้นที่แขวงหลวงพระบางพบว่า การศึกษานี้มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ Larkerd & Kornochalerd (2016) โดยพบพืชอาหารพื้นเมืองทั้งหมดจำนวน 52 วงศ์ 110 ชนิด และพบว่า วงศ์ FABACEAE เป็นวงศ์ที่มีการใช้ประโยชน์มากที่สุด พืชในวงศ์ FABACEAE ที่สำรวจพบ ได้แก่ ส้มป่อย ชะอม มะกล่ำต้น มะค่าโมง เลี้ยวส้ม เลี้ยวดอกขาว ข้าวเรือด ถั่วพั่ว ปอเทือง หางนกยูงฝรั่ง ทองหลางป่า และกระถิน โดยมีรายงานว่าพืชในวงศ์นี้มีการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วโลก และมีจำนวนชนิดมากเป็นอันดับสามของพืชใบเลี้ยงคู่ (Tangchitmun, 2017) การสำรวจยังพบว่า พืชในวงศ์นี้มีการแพร่กระจายทั่วไปบริเวณป่าของชุมชนบ้านพอนไชย และชาวบ้านในชุมชนมีการเพาะปลูกพืชวงศ์ FABACEAE ไว้เป็นพืชอาหาร และพืชเศรษฐกิจหลายชนิดจึงทำให้มีการใช้ประโยชน์มากกว่าวงศ์อื่น

จากการสอบถามผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์พืชอาหารพื้นเมืองของชุมชนพบว่ามุ่งเน้นไปเพื่อการยังชีพ และใช้ประโยชน์เพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นหลัก มากกว่าการนำไปจำหน่ายในท้องตลาด พืชอาหารพื้นเมืองที่ชุมชนใช้สำหรับประกอบกับอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อรับประทานโดยจำแนกตามส่วนที่ต้องการบริโภคสามารถจัดแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ราก ลำต้น ยอดอ่อนหรือใบ ดอก และผลหรือเมล็ด สอดคล้องกับการรายงานการวิจัยของ Thongsima (2007) เรื่องการใช้ประโยชน์พืชอาหารพื้นเมืองในตำบลมาบแค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ซึ่งพบว่าชาวบ้านสามารถนำส่วนต่างๆ ของพืชมารับประทานได้เกือบทุกส่วนเช่น ยอด ใบ ดอก ผล ขณะที่การศึกษาของ (Pothphengphoum, 2013)

เรื่องการศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารพื้นเมืองและภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทิพูเย ตำบลชะแล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีก็พบว่า การใช้ประโยชน์จากพืชอาหารพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถรับประทานได้เกือบทุกส่วน เช่น ราก ลำต้น ยอด ใบ ดอก และ ผล เช่นกัน พืชทั้งหมดมีการบริโภคเป็นอาหารแตกต่างกัน โดยพืช 1 ชนิด อาจนำหลายส่วนมาใช้ประโยชน์ ซึ่งจากการวิจัยพบว่าส่วนของใบเป็นส่วนที่นำมารับประทานมากที่สุด รองลงมาคือส่วนของผล โดยพืชอาหารพื้นเมืองหลายชนิดเช่น ผักโขมหนาม บัวบก ผักคราดหัวแหวน ผักบุ้ง ตำลึง กระถิน ถั่วย่านาง ผักหวานบ้าน ข้าวพลู่ ผักคาวตอง และมะเขือพวง เป็นที่รู้จักกันดีของชาวบ้านเนื่องจากมีการนำมาบริโภคใช้ประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น แกง ต้ม ลวก ผัด น้ำพริก ห่อหมก หรือใช้เป็นผักเคียงต่าง ๆ ในครัวเรือนเป็นประจำ ซึ่งใกล้เคียงกับรายงานการวิจัยของ Thongsima (2007) เรื่องศึกษาการใช้ประโยชน์พืชอาหารพื้นเมืองในตำบลมาบแค อำเภอเมือง

จังหวัดนครปฐมที่พบว่าพืชอาหารพื้นเมืองสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่างเช่น แกง ต้ม และเครื่องเคียงของน้ำพริกประเภทต่าง ๆ

การสำรวจพืชอาหารพื้นเมืองบ้านพอนไชยยังพบว่า ฤดูกาลมีผลต่อการขยายตัวและการเจริญเติบโต เช่น ในฤดูฝนพืชที่นำมาใช้เป็นอาหารมากที่สุดคือหน่อไผ่บง เพราะในฤดูกาลนี้พืชจำพวกไผ่ขยายตัวไวที่สุด เช่นเดียวกับการวิจัยเรื่องการศึกษาผักพื้นบ้านในโครงการพระราชดำริพัฒนาป่าโคกกุดเลาะ จังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่า พืชผักพื้นบ้านจำนวน 41 ชนิด 30 สกุล โดยในฤดูร้อนพบไผ่ป่ามากที่สุด มีค่าการนำไปใช้เท่ากับ 0.57 (Visayyo & Ampharpon, 2011)

ด้านแนวทางการจัดการอนุรักษ์พืชอาหารพื้นเมืองร่วมกับชุมชนบ้านพอนไชย ด้วยการจัดเวทีชาวบ้าน สนทนากลุ่มย่อย สัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน พบว่า กระบวนการมีส่วนร่วมนั้นมีความสำคัญต่อการอนุรักษ์มาก เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างผู้วิจัย ผู้นำชุมชน ชาวบ้าน วิทยากร และนักเรียน ยังสะท้อนให้เห็นว่า การสร้างความเข้าใจให้คนในชุมชนทำได้ค่อนข้างยาก เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญน้อย โดยเฉพาะคนรุ่นหนุ่มสาว เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว จึงควรสร้างจิตสำนึกในเรื่องพืชอาหารพื้นเมืองเพื่อการใช้ประโยชน์ให้กับเด็กในโรงเรียนให้มากเพื่อความยั่งยืน สอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ (Sengvong & Sayyasin, 2007) เรื่องการพัฒนาการอนุรักษ์และการจัดการฐานข้อมูลพืชอาหารพื้นเมืองเพื่อการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนของป่าชุมชน บ้านกุดแฮด อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร ที่เน้นผลการวิจัยมาสร้างชุดการเรียนรู้บทเรียนวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นในโรงเรียน เพื่อเป็นแนวทางการอนุรักษ์ร่วมกับชุมชน การดำเนินการสำรวจยังพบว่าการบุกรุกพื้นที่ของนายทุน และชาวบ้านเพื่อทำการเกษตรเชิงเดี่ยว การขยายบ้านเรือน การก่อสร้างเส้นทางรถไฟ การหาเก็บพืชผักจากป่าเป็นจำนวนมากทำให้ความหลากหลายของพืชอาหารลดลง ก่อให้เกิดความไม่ยั่งยืนของระบบนิเวศ และพืชอาหารพื้นเมืองบางชนิดเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ จึงควรกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์ตามวิถีของภูมิปัญญา และการเรียนรู้ในโรงเรียน สอดคล้องกับการศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารพื้นเมืองและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารบ้านทิพเย บ้านชะแล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ที่พบว่า การซื้อขายที่ดินในชุมชนเพื่อทำการเกษตรเชิงเดี่ยวของนายทุนเพิ่มขึ้น ทำให้ความหลากหลายของพืชอาหารลดลงทั้งจำนวน ชนิด และปริมาณ ก่อให้เกิดความไม่ยั่งยืนของระบบนิเวศ จึงควรกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์ตามวิถีของภูมิปัญญาการทำมาหากิน (Pothphengphoum, 2013) ดังนั้นความรู้และข้อตกลงเบื้องต้นที่ได้จากการจัดเวทีชาวบ้านคือกฎเกณฑ์สำคัญที่จะถูกนำไปใช้เพื่อการอนุรักษ์พื้นที่ป่าไม้และพฤษศาสตร์พื้นบ้านของชุมชนบ้านพอนไชยให้คงอยู่อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย และข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรเผยแพร่พืชอาหารพื้นเมือง การใช้ประโยชน์ และวิธีการอนุรักษ์ให้แก่ประชาชนทุกคนในชุมชนตำบลพอนไชยได้เห็นคุณค่า เกิดความตระหนัก มีจิตสำนึก เกิดความหวงแหนพืชอาหารพื้นเมือง
- 2) ควรทำการสำรวจพืชแยกในแต่ละฤดูกาล
- 3) ควรมีการรวบรวมพืชอาหารพื้นเมืองมาทดลองวิเคราะห์เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการสารสำคัญทางสมุนไพร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในพื้นที่ที่นำพืชอาหารพื้นเมืองมาบริโภค

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเวียงราย และวิทยาลัยครูหลวงพระบาง เป็นอย่างสูงที่ได้ให้ทุนการศึกษาและค่าใช้จ่ายในการเก็บข้อมูล พิเศษขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.เสถียร ฉันทะ อาจารย์ ดร.จิราภรณ์ ปาลี ซึ่งเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นางสาวจุฬาลักษณ์ ลาเกิด อาจารย์วินัย สังแก้ว ดร.ประทีป ปัญญาดี และนายวิทยา ปองอมรกุล ผู้ตรวจข้อมูล และอาจารย์ ดร.ศรีวรรณ ไชยสุข ผู้ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการศึกษาและการทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- Chanhprayoun, M. (2005). **Vegetables**. Bangkok: Mitimai. (in Thai)
- Imdee, P. (2014). Restoration of local vegetables and consumption of local vegetables. Community Health in Laem Bua District NakhonSiSri District Nakhon Phanom Province. **Journal of the Academic Conference 4th Sustainable Rural Development 2014**. (in Thai)
- Larkerd, C. & Kornochalerd, S. (2016). Diversity of ethnobotanical edible plants and local food on MaeKhong Riverbank Community in Chiangrai Province, Thailand and Luang Prabang, Province. (in Thai and Laos)
- Lerdsakounjhinda, B. (2014). **Study on the utilization of native vegetables for Ban Rai Phichit community Under the Sufficiency Economy Framework**. Retrieved December 28, 2016, from http://research.kpru.ac.th/old/Journal_HSS/images/TGT/2549/pats2/8.pdf. (in Thai)
- Pothphengphoum, S. (2013). Study local plants food and local wisdom in food of Ban Thiphouye, Ban Salae, Thong Pha Phum District Kamchanaburi province.

Retrieved December 28, 2016, from <http://eoffice.kru.ac.th/e-research/files/none.text>. (in Thai)

Romkham, N. & Srisanga, P. (2010). Variety of local plants In Mae Tha District, Lamphoun Province. Retrieved December 28, 2016, from <http://www.qsbg.org/Database/Article/image/biodiver.pdf>. (in Thai)

Sengyong, P. & Sayyasin, S. (2017). **The national Meeting on Teaching and Learning of Science Using Intergrated Approached: From Lacal Science to Learnning Centers**. Chiang Mai: Tone Color the Press Studio. (in Thai)

Thongsima, Y. (2007). **The national Meeting on Teaching and Learning of Science Using Intergrated Approached: From Lacal Science to Learnning Centers**. Chiang Mai: Tone Color the Press Studio. (in Thai)

Trisonthi, S. (2018). **Ethnobotany Science of Local Wisdom**. Chiang Mai: Vanida Printing. (in Thai)

Visayyo, P. & Ampharpon, H. (2011). **A study of local plants in the Royal Project on the development of Khokkudlor forest. Nakhon Phanom Province**. Graduate School: Sakon Nakhon Rajabhat University. (in Thai)

Yuyen, Y. (2013). **Journal of Fresh Research**. Bangkok: Research and Development Institute Suan Dusit Rajabhat University. (in Thai)

.....