

บทความวิจัย (Research Article)**ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา**ภาวิณี จันทรวิจิตร^{1*} และ กนกอร ศรีม่วง²**The diversity of indigenous vegetables in Phayao province**Pavinee Chanvichit^{1*}, Kanokorn Srimuang²¹ Department of Agriculture, School of Agriculture and Natural Resources, University of Phayao, Phayao, 56000² International Professional Training and Service Center in Agriculture and Food, Faculty of Agriculture and Natural Resources, University of Phayao, Maeka, Muang, Phayao, 56000

* Correspondence author, E-mail: p_nuring@hotmail.com

Naresuan Phayao J. 2022;15(1):137-147*Received: 6 May 2021; Revised: 20 September 2021; Accepted: 5 October 2021***บทคัดย่อ**

การศึกษาความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา ทั้ง 9 อำเภอ โดยสำรวจตั้งแต่เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ทำการเก็บรวบรวมตัวอย่าง และระบุชนิดผักพื้นบ้าน ตลอดจนบันทึกชื่อท้องถิ่น สัมภาษณ์ส่วนที่นำมาบริโภค และวิธีการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านจากชาวบ้าน พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 126 ตัวอย่าง, 48 วงศ์, 100 สกุล, 126 ชนิด จัดเป็นไม้ล้มลุก 60 ชนิด, ไม้ยืนต้น 26 ชนิด, ไม้เลื้อย 24 ชนิด, ไม้พุ่ม 14 ชนิด และกลุ่มเฟิร์น 2 ชนิด โดยวงศ์ที่พบมากที่สุด คือ วงศ์ถั่ว (Fabaceae) จำนวน 15 ชนิด รองลงมา คือ วงศ์แตง (Cucurbitaceae) และ วงศ์มะเขือ (Solanaceae) จำนวน 10 และ 8 ชนิด ตามลำดับ ส่วนการจำแนกตามส่วนที่ใช้บริโภค พบว่า ใบและยอดอ่อน 74 ชนิด, ผล 40 ชนิด, ดอก 21 ชนิด, ราก 10 ชนิด, ลำต้น 8 ชนิด และทั้งต้น 5 ชนิด โดยวิธีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่นำมาบริโภคเป็นผักสด หนึ่ง หรือต้มสำหรับทานกับน้ำพริก ลาบ หรือใส่เป็นเครื่องเทศในการประกอบอาหาร

คำสำคัญ: พืชผักพื้นบ้าน, การใช้ประโยชน์พืช, จังหวัดพะเยา¹ สาขาเกษตรศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา 56000² ศูนย์ฝึกอบรมวิชาชีพ และบริการนานาชาติด้านเกษตรและอาหาร คณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา 56000

Abstract

The study on diversity of indigenous vegetables in Phayao province (9 districts) was conducted between December 2014 to November 2015. We purposed to collect and identify the indigenous vegetables including reveal their potential as food resources and recorded local name. We interviewed 400 people (sampling-based on determine followed by Katsu Yamane, confidence level of 95%) about consumed part and utilization method. There were 126 specimens classified into 48 families, 100 genera, 126 species. Identified indigenous plant habits as herb (60 species), tree (26 species), climbing (24 species), shrub (14 species) and fern (2 species). The most commonly used family was Fabaceae (15 species), Cucurbitaceae (10 species) and Solanaceae (8 species), respectively. Identified indigenous vegetables consumed as root (10 species), stem (8 species), leaves and young shoot (74 species), flower (21 species), fruit (40 species) and whole plant (5 species). Most of utilization methods were used as salad, steamed or boiled vegetables eaten with chili paste, mined meat or seasoning in food ingredients.

Keywords: Indigenous vegetables, Plant utilization, Phayao province

คำนำ

จังหวัดพะเยาเป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยประกอบไปด้วย 9 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอจุน อำเภอเชียงคำ อำเภอเชียงม่วน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง อำเภอภูพาน อำเภอภูซาง และอำเภอแม่ใจ สภาพพื้นที่เป็นที่ราบสูงและภูเขา มีระดับความสูงตั้งแต่ 300-1,500 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีพื้นที่ป่าร้อยละ 37.96 ของพื้นที่จังหวัด โดยเป็นป่าดงดิบและป่าเบญจพรรณ [1] ซึ่งเป็นแหล่งที่ผักพื้นบ้านเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ดังนั้นผักพื้นบ้านจึงมีความจำเพาะต่อพื้นที่ป่าในท้องถิ่นนั้น ๆ และทำให้ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านานตั้งแต่โบราณ โดยชาวบ้านเก็บผักพื้นบ้านจากพื้นที่ป่าในท้องถิ่นเพื่อนำมาบริโภค ต่อมาได้มีการนำผักพื้นบ้านจากป่ามาปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อใช้รับประทานในครัวเรือน แทนการไปเก็บจากป่า [2] ผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นที่นิยมในการบริโภคจนสามารถพัฒนาเป็นผักที่ปลูกเชิงการค้า เช่น ขจร ผักปลัง และผักหวานบ้าน [3] ซึ่งผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น และมักนำไปประกอบอาหารตามท้องถิ่นนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้ผักพื้นบ้านจึงเป็นแหล่งอาหารที่หาได้ง่ายในชุมชน โดยชาวบ้านนิยมปลูกไว้เพื่อบริโภคในครัวเรือน หรือนำมาขายเพื่อเพิ่มรายได้ ที่สำคัญผักพื้นบ้านมีประโยชน์และ

คุณค่าทางโภชนาการมาก ได้แก่ วิตามิน แกลีโคไซด์ เยื่อใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น [4] [5] อย่างไรก็ตามพืชผักพื้นบ้านหลายชนิดที่เกิดจากภูมิปัญญาพื้นบ้านอาจจะมีศักยภาพจนกลายมาเป็นพืชผักเศรษฐกิจขึ้นได้ในอนาคต เช่น ผักกูด ผักหวานป่า และพ้อคำตีเมีย เป็นต้น หากได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจัง [6] ซึ่งในปัจจุบันมีภัยคุกคามต่อพืชพรรณเหล่านี้จากฝีมือของมนุษย์ อาทิเช่น การตัดไม้ทำลายป่าทำให้ป่าซึ่งเป็นแหล่งอาหารของชุมชนลดน้อยลงไป ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และภัยธรรมชาติทำให้พืชผักพื้นบ้านลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว และบางชนิดใกล้สูญพันธุ์ จึงมีความจำเป็นที่จะสำรวจความหลากหลายของผักพื้นบ้านในแต่ละชุมชน และการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน รวมถึงการขยายพันธุ์เพิ่มจำนวนให้ผักพื้นบ้านคงอยู่สืบไป ดังนั้นในการศึกษานี้จึงสำรวจความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา และทำการบันทึกชื่อท้องถิ่น สัมภาษณ์ส่วนที่นำมาบริโภค และวิธีการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านเพื่อเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเอาไว้ไม่ให้สูญหาย แล้วอาจทำการปรับปรุง/พัฒนาการใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในชุมชนและสังคมในปัจจุบัน เพื่อช่วยให้มีการใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นอย่างยั่งยืนในอนาคต

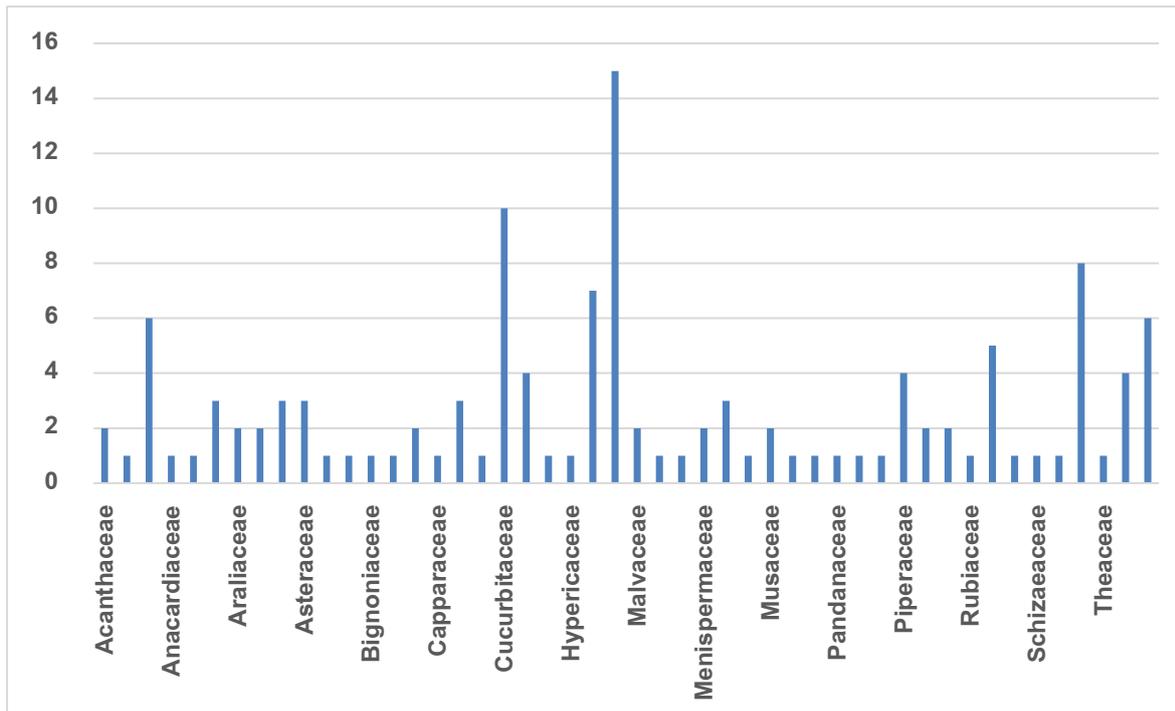
ผลการศึกษา

จากการสำรวจผักพื้นบ้านใน 9 อำเภอ (อำเภอเมือง อำเภอจุน อำเภอเชียงคำ อำเภอเชียงม่วน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง อำเภอภูกามยาว อำเภอภูซาง และ อำเภอแม่ใจ) ของจังหวัดพะเยา พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 126 ตัวอย่าง, 48 วงศ์, 100 สกุล, 126 ชนิด (ภาพ 2) โดยวงศ์ที่พบมากที่สุด คือ

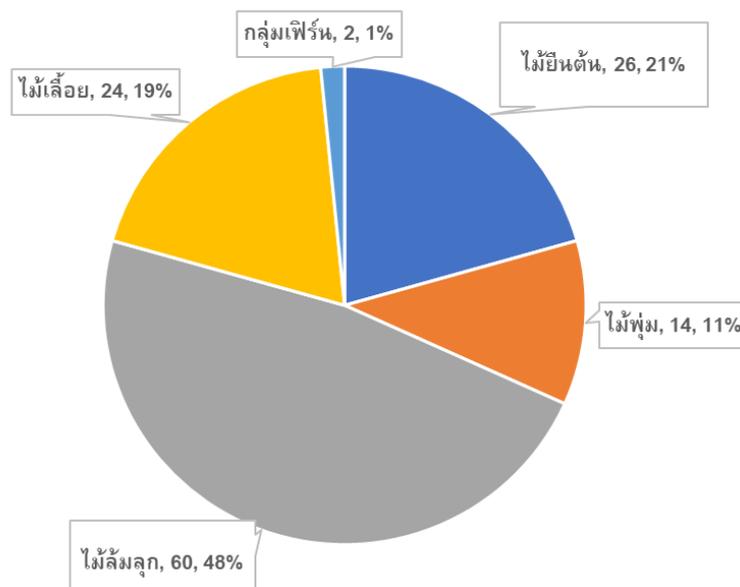
วงศ์ถั่ว (Fabaceae) จำนวน 15 ชนิด ได้แก่ ส้มป่อย (*Acacia concinna* (Willd.) DC) ชะอม (*Acacia pennata* (L.) Willd. subsp. *insuavis* (Lace) I.C. Nielsen) เสี้ยวป่า (*Bauhinia purpurea* L.) หนามป่อย (*Caesalpinia mimosoides* Lam.) อัญชัน (*Clitoria ternatea* L.) ถั่วแปบหรือมะแปบ (*Lablab purpureus* (L.) Sweet) กระถิน (*Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit) กระเจต (*Neptunia oleracea* Lour.) ถั่วแขก (*Phaseolus vulgaris* L.) ถั่วลิ้นเต่า (*Pisum sativum* L.) ถั่วพู (*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.) ชีเหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barmeby) แคนบ้าน (*Sesbania grandiflora* (L.) Desv) โสน (*Sesbania javanica* Miq) และ มะขาม (*Tamarindus indica* L.)

รองลงมา คือ วงศ์แตง (Cucurbitaceae) จำนวน 10 ชนิด ได้แก่ พักเขี้ยว (*Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn) ตำลึง (*Coccinia grandis* (L.) Voigt) พักทอง (*Cucurbita moschata* Duchesne) แตงกวา (*Cucumis sativus* L.) น้ำเต้า (*Legenaria siceraria*

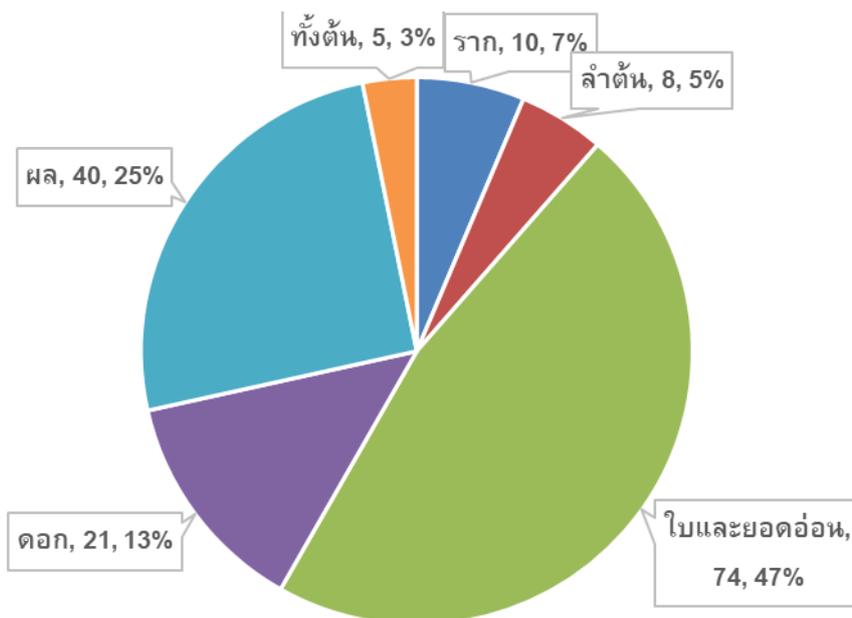
(Molina) Standley) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* (L.) Roxb.) บวบกลม (*Luffa cylindricall* (L.) M. Roem.) มะระ (*Momordica charantia* L.) พักข้าว (*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.) และ พักแก้ว (*Sechium edule* (Jacq.) Sw.) และวงศ์มะเขือ (Solanaceae) จำนวน 8 ชนิด ได้แก่ พริกชี้หู (*Capsicum frutescens* L.) มะเขือเทศ (*Lycopersicon esculentum* Mill.) มะเขือขี้ตุ้ม (*Solanum indicum* L.) มะเขือยาว (*Solanum melongena* L.) มะอึก (*Solanum stramonifolium* Jacq.) มะเขือพวง (*Solanum torrum* Sw.) มะแว้งเครือ (*Solanum trilobatum* L.) และมะเขือเปราะ (*Solanum xanthocarpum* Schrad & Wendl) ซึ่งจัดเป็นไม้ล้มลุก 60 ชนิด ไม้ยืนต้น 26 ชนิด ไม้เลื้อย 24 ชนิด ไม้พุ่ม 14 ชนิด และกลุ่มเฟิร์น 2 ชนิด (ภาพ 3) ส่วนการจำแนกตามส่วนที่ใช้บริโภค/ประกอบอาหาร พบว่า ใบ และยอดอ่อน 74 ชนิด ผล 40 ชนิด ดอก 21 ชนิด ราก 10 ชนิด ลำต้น 8 ชนิด และทั้งต้น 5 ชนิด (ภาพ 4) โดยวิธีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน พบว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่จะนำไปประกอบอาหารประเภทแกง/ต้มมากที่สุด โดยมีจำนวนทั้งหมด 87 ชนิด รองลงมาคือรับประทานสดเป็นผักเคียงลาบหรือน้ำพริก จำนวน 59 ชนิด ผัด/ทอด 34 ชนิด เครื่องเทศ 8 ชนิด และ สีสผสมอาหาร 2 ชนิด ตามลำดับ ซึ่งผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ส่วนใหญ่เก็บมาจากบริเวณแหล่งที่อยู่อาศัย รองลงมาคือ ทุ่งนา/รอบหมู่บ้าน ป่าใกล้เคียง/ป่าชุมชน และหนอง/ริมคลอง ตามลำดับ



ภาพ 2 จำนวนวงศ์ของผักพื้นบ้านจังหวัดพะเยา



ภาพ 3 ลักษณะนิสัยการเจริญเติบโตของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา



ภาพ 4 ส่วนที่ใช้บริโภคของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา

วิจารณ์

จากการสำรวจความหลากหลายพื้นผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 126 ชนิด ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในครั้งนี้กับการศึกษาที่ผ่านมาในเขตพื้นที่จังหวัดพะเยา พบว่า การศึกษาครั้งนี้พบจำนวนผักพื้นบ้านที่มากกว่าของการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชพื้นเมืองจากป่าชุมชนบ้านคุ้ม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่พบพืชอาหาร 46 ชนิด เป็นผักพื้นบ้านจำนวน 21 ชนิด [8] การศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชผักในเขตชุมชนรอบกว๊าน ใน 4 ตำบล พบจำนวน 36 ชนิด [9] ส่วนพืชอาหารจากป่าแม่ปิ่น จังหวัดพะเยา พบพืชพื้นบ้านจำนวน 74 ชนิด [10] และการศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา พบ 104 ชนิด [11] ซึ่งจำนวนผักพื้นบ้านที่สำรวจพบมากกว่า อาจเป็นเพราะการศึกษานี้ครอบคลุมมากกว่า โดยมีการสำรวจครบทุกอำเภอของจังหวัดพะเยา และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากกว่า ซึ่งชนิดผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเหมือนกัน เช่น พญาปล้องทอง ผักหนาม ผักฮ้วน ผักปลั่ง เป็นต้น แต่ผักพื้นบ้านที่พบเฉพาะในการศึกษานี้ ได้แก่ เสี้ยวปลา จี๊กุก ผักกาดข้าง เป็นต้น ส่วนผักที่ไม่พบในการศึกษานี้ ได้แก่ จิงจ้อแดง กรุงเขมา โกศจุพา เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการนำ

ผักพื้นบ้านทางภาคใต้ ได้แก่ ผักเหลียง (*Gnetum gnemon* L. var. *tenerum* Markgr.) มาปลูก อาจเป็นเพราะผักเหลียงมีรสชาติที่อร่อย ชาวบ้านจึงมีการซื้อต้นพืชมาปลูกในบริเวณบ้านเรือนของตน โดยเมนูที่นิยม ได้แก่ ผักเหลียงผัดไข่

เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในการศึกษานี้กับการศึกษาผักพื้นบ้านในจังหวัดใกล้เคียงทางภาคเหนือ พบว่า การศึกษาการฟื้นฟูประโยชน์จากผักท้องถิ่นบ้านนอแล ตำบลม่อนปิ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบผักพื้นบ้านจำนวน 42 ชนิด ซึ่งผักท้องถิ่นทั่วไปจะเหมือนกัน ได้แก่ กระเทียม ข่า ขิง ตูน ตะขอย ตะไคร้ ผักกูด ผักหวานบ้าน เป็นต้น ยกเว้น ชุงเชื่อม ดอกข้าว ดอกกุรา ดอกไชร์ ดอกตะมั่งชัน ดอกโต ดอกบั้งปีก ดอกมั่งเล็ม ดอกมาแขง ปะพังวอก และมะเหนียว ที่ไม่พบในการศึกษานี้ [12] เนื่องจากเป็นพืชผักท้องถิ่นเฉพาะ ส่วนการศึกษาความหลากหลายชนิดและการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านใน อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดสุโขทัย พบผักพื้นบ้านจำนวน 114 ตัวอย่าง ซึ่งมีผักสาบ (*Adenia viridiflora* Craib) ที่ไม่พบในการศึกษานี้ [13] ขณะที่การศึกษานี้มีปัญญการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้าน ตำบลศรีสะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบผักพื้นบ้านจำนวน

99 ชนิด ยกเว้น หญ้าตดหมา ผักก้านถุง และผักชีช่วงที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [14] แต่ผักที่พบเฉพาะการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ หมากปู้ ผักหนาม และจี่กุก เป็นต้น

ส่วนเปรียบเทียบจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในการศึกษารั้งนี้กับการศึกษาผักพื้นบ้านในภาคอื่น พบว่า การศึกษาความหลากหลายของผักพื้นบ้านในตำบลท่าขุนรามและตำบลนาบ่อคำ อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบผักพื้นบ้านจำนวน 105 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่มีพืชผักพื้นบ้านที่ค่อนข้างเหมือนกัน ได้แก่ ผักเชียงดา มะรุม กระถินชะอม ถั่วพู ยี่หระ โหระพา เป็นต้น ยกเว้น กระดุกไก่ และเนรพูสีไทย ที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [15] ส่วนการรวบรวมสารสนเทศชื่อผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านดอนตู ตำบลคันธารราษฎร์ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 33 ชนิด ซึ่งมีผักกระฉอง ผักกระโดน และผักลิ้น ที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [16] ขณะที่การศึกษานิเวศวิทยา และความหลากหลายของพืชพื้นเมืองในป่าชุมชน บ้านประตูด่าน ตำบลบ้านเก่า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบพืชพื้นเมืองจำนวน 58 ชนิด ยกเว้น ตะครี๊ก เสม็ดแดง และส้มเสี้ยว ที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [17] ส่วนการศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านของชุมชน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี พบพืชผักพื้นบ้านจำนวน 116 ชนิด ซึ่งมีผักเสม็ด อินูน และอีลอก ที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [18] และการศึกษาแนวทางการสืบทอดองค์ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านเพื่อปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ คลองตู่หยง ตำบลปากบาง อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พบผักพื้นบ้านจำนวน 46 ชนิด ยกเว้น ต้นปรังทะเล และกะพ้อ ที่ไม่พบในการศึกษารั้งนี้ [19]

การบริโภคอาหารจากผักพื้นบ้านเพื่อนำมาสร้างเสริมสุขภาพ ผักพื้นบ้านที่นำมารับประทานหรือประกอบอาหารเมนูต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา นอกจากการบริโภคแล้วยังนำมาบริโภคเพื่อการรักษาโรค และมีแบบแผนการบริโภคที่ผ่านประสบการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ [20] ที่กล่าวว่า ปัจจัยพื้นฐานประการแรกที่กำหนดสุขภาพ

พลานามัยของมนุษย์ มนุษย์ได้ใช้ประสบการณ์ชีวิตและการสังเกต เลือกทำอาหารเพื่อการดำรงชีพจากสัตว์และจากพืชในธรรมชาติที่หลากหลาย โดยผ่านกระบวนการเลือกสรรจนกลายเป็นแบบแผนวัฒนธรรมการบริโภคประจำวัน ประจำภาค หรือประจำชาติไปตามภาวะวิสัย และแบบแผนการบริโภคพื้นบ้านเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการคัดสรรกลั่นกรองและสอดคล้องกับการศึกษาของ [21] ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเลือกรับประทานตำรับอาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เช่น น้ำพริกผักจิ้มต่าง ๆ แกงเลียง แกงแค แกงอ่อม ข้าวยา ยาผักรวม นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกับผักหลายชนิดที่ใช้เป็นเครื่องเคียง ซึ่งเป็นอาหารรสจัดต่าง ๆ เช่น ลาบ น้ำตก ขนมจีนน้ำยา แกงไตปลา เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารในลักษณะดังกล่าวนอกจากจะมีประโยชน์ในเรื่องช่วยการขับถ่ายแล้ว ยังได้ในเรื่องความสมดุลของธาตุอาหารและคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้านบางชนิดและการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลยังส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย

ผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุดเป็นพืชในวงศ์ถั่ว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษากการใช้ประโยชน์พืชพื้นบ้าน โดยชาวพื้นเมืองและชาวละโว้ในตำบลภูฟ้า อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน พบพืชทั้งหมด 585 ชนิด และพบพืชในวงศ์ถั่วมากที่สุด [22] การศึกษากการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา พบพืชในตระกูลถั่วมากที่สุด จำนวน 12 ชนิด [11] และการศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชนเผ่า Sasak บนเกาะ Lombok ประเทศอินโดนีเซีย พบพืชอาหาร 151 ชนิด พบเป็นพืชวงศ์ถั่วมากที่สุด [23] ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพืชในวงศ์ถั่วเป็นวงศ์ที่มีสมาชิกมากเป็นลำดับสามของพืชต่าง ๆ ในโลก โดยในประเทศไทยสำรวจพบจำนวน 95 สกุล [24]

นอกจากจะปลูกพืชผักพื้นบ้านไว้เพื่อบริโภคในครัวเรือนแล้ว ยังสามารถนำมาจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้ โดยวัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้ว จากป่า ไร่ นา หรือสวน เป็นผักสด ๆ มาประกอบเป็นอาหาร ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสดกับน้ำพริก ซึ่งได้วิตามินซี และเกลือแร่อื่น ๆ สูง ในบางชนิดอาจจะนำมาลวก

ต้ม หรือแกง ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ โดยช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ และยังช่วยประหยัด [25] นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน จากการศึกษาพบว่า พี่ชางชนิดได้มีการปลูกในเชิงการค้า และหากมีการส่งเสริมพัฒนาการปลูกเลี้ยงและขยายพันธุ์อย่างเป็นระบบเพื่อการค้า อาจสามารถพัฒนาเป็นพืชเศรษฐกิจใหม่ขึ้นได้ เช่น ผักขจร ผักกูด ผักเชียงดา ผักหวานบ้าน และผักคาวตอง เป็นต้น ซึ่งจะสามารถช่วยให้มีการใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นอย่างยั่งยืนในอนาคต [2]

จากการสอบถามเกี่ยวกับส่วนของพืชผักที่นำไปใช้ประกอบอาหาร พบว่า สามารถจัดส่วนของพืชผักที่นำไปใช้ประโยชน์หรือบริโภคได้ 5 ส่วน ได้แก่ ยอดอ่อนหรือใบ ดอก ผล ลำต้น และทั้งต้น โดยพืช 1 ชนิด อาจนำหลายส่วนมาใช้ประโยชน์ได้ โดยส่วนยอดอ่อนหรือใบเป็นส่วนที่นำมารับประทานมาถึง 74 ชนิด รองลงมาคือ ผล จำนวน 40 ชนิด ทั้งนี้จะสอดคล้องกับลักษณะนิสัยของผักพื้นบ้านที่ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก เช่น ผักคาวตอง ผักชี กระเพรา และผักคราด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในส่วนของพืชยืนต้นก็นิยมนำส่วนของใบอ่อนมาใช้เป็นผักเช่นกัน อาจเป็นเพราะส่วนนี้มีรสชาติที่อร่อย ยังอ่อนเลยไม่มีเส้นใยมากจนเกินไป และรับประทานได้ง่าย [26] ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ [27] [28] ที่ส่วนของผักพื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์มีหลายส่วน ได้แก่ เหง้า ลำต้น ยอด ใบ และผล โดยพืชแต่ละชนิดอาจมีการบริโภคที่แตกต่างกันไปตามฤดูกาล บางฤดูกาลอาจกินยอดได้ ส่วนอีกฤดูกาลหนึ่งจะกินผลนอกจากนี้พืชผักพื้นบ้านบางส่วนยังสามารถรับประทานได้หลายส่วนอีกด้วย

ในด้านการนำพืชผักพื้นบ้านไปประกอบอาหารนั้น ส่วนใหญ่จะนำไปประกอบอาหารประเภทแกง/ต้มมากที่สุด โดยมีจำนวนทั้งหมด 87 ชนิด รองลงมาคือ รับประทานสดเป็นผักเคียงลาบหรือน้ำพริกจำนวน 59 ชนิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา [11] และการศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตชุมชนรอบกว๊านพะเยา ใน 4 ตำบล [9] เนื่องจากในการประกอบอาหารของคนใน

ภาคเหนือส่วนใหญ่จะนิยมประเภทแกง นอกจากนี้วัฒนธรรมการบริโภคของคนภาคเหนือที่สำคัญอีกอย่าง คือ การรับประทานลาบเนื้อสัตว์ ซึ่งการรับประทานลาบส่วนใหญ่จะมีผักท้องถิ่นหลากหลายชนิดเป็นผักสดเครื่องเคียง หรือที่เรียกว่า ผักกับลาบ เนื่องจากผักท้องถิ่นเหล่านี้จะช่วยเพิ่มรสชาติของลาบให้อร่อยขึ้น ซึ่งผักเหล่านี้มักจะมีกลิ่นหอมแรง เช่น ผักคาวตอง ยอดมะกอก ตีปลากั้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผักบางชนิดที่ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสดได้ เช่น สะระแหน่ ผักไผ่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการขับลม แก้อท้องอืด และท้องเฟ้อได้อีกทางหนึ่งด้วย [30] ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ [31] ได้กล่าวว่า ชาวบ้านใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภคผักพื้นบ้านโดยมีวัฒนธรรมและประเพณี รวมถึงความเชื่อในการดำรงชีวิตเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านว่า พืชผักพื้นบ้านแต่ก่อนอาจเป็นผักในป่าแล้วนำมาปลูกในพื้นที่อยู่อาศัยเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค จึงสามารถหามารับประทานได้ง่าย มีรสชาติอร่อย มีความหลากหลาย และสามารถนำมาบริโภคได้เลย โดยอาจรับประทานสดหรือดิบ หรือนำมาปรุงอาหารง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาความหลากหลายของผักพื้นบ้านในจังหวัดพะเยา ทั้ง 9 อำเภอ พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 126 ตัวอย่าง, 48 วงศ์, 100 สกุล, 126 ชนิด จำแนกเป็นไม้ล้มลุก 60 ชนิด, ไม้ยืนต้น 26, ชนิด ไม้เลื้อย 24 ชนิด, ไม้พุ่ม 14 ชนิด และกลุ่มเฟิร์น 2 ชนิด โดยวงศ์ของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุดคือ พืชในวงศ์ถั่ว ซึ่งส่วนของพืชที่นิยมนำมาประกอบอาหารมากที่สุดคือ ยอดอ่อนหรือใบ ส่วนการนำไปประกอบอาหารนั้น ชาวบ้านนิยมนำไปแกงหรือต้มมากที่สุด ซึ่งผักพื้นบ้านเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการสืบทอดต่อ ๆ กันมา ซึ่งสะท้อนถึงการเลือกกิน เลือกใช้ และการประกอบอาหารอย่างลงตัว จึงควรมีการส่งเสริมให้ปลูกเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือน ช่วยลดค่าใช้จ่าย และเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย นอกจากนี้หากมีจำนวนมากเกินที่จะบริโภค ก็สามารถจำหน่ายเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ทางคณะผู้วิจัยขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่สนับสนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2558 สำหรับใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Wikipedia. Phayao Province. [Internet]. 2021. [cited 14 April 2021]. Available from: <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%9E%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A8>.
2. Chanprayoon K. Indigenous Vegetables. 6th ed. Bangkok: Mitimai. 2005.
3. Liaotrakoon W. and Liaotrakoon V. Effect of Pre-Treatments and Drying Temperatures on Physicochemical Properties and Microbial Counts of Dried Indigenous Vegetables. Thai Science and Technology (TSTJ). 2019; 29(1): 134-147.
4. Thirasiri L. Indigenous vegetables: Food against disease, Academic Conference Article Local Vegetables and Local Food 4 Regions. Ministry of Public Health, Nonthaburi. 1999.
5. Khamluang P. and Sumpowthong K. Wisdoms related to local vegetable consumption for health purposes in Sisaket Subdistrict, Na Noi District, Nan Province. Yhammasat Med. J. 2019; 19(1): 90-98.
6. Santisuk T. Ethnobotany. Bangkok: Thai Junior Encyclopedia Project by Royal Command of His Majesty the King Vol. 21. [Internet]. no date. [cited 8 March 2020]. Available from: <http://kanchanapisek.or.th/kp6/New/sub/book/book.php?book=21&chap=7&page=t21-7-infodetail02.html>
7. Samitinan T. Thai plant names. Bangkok: Forest botanical garden Office of Forestry, Royal Forest Department. 2001.
8. Pattanaseree T. and Anantachoke C. Indigenous Plants: Ban Kum Community Forest Payao Province. Forest Research and Development Office, Royal Forest Department. 2008.
9. Boonchaisri S. and Pongpatanasiri S. Diversity and Utilization of Indigenous Vegetables in communities around Kwan Phayao. In: Program and Abstracts of the 1st Phayao Research Conference, pp. 24-28. Phayao University, Phayao. 2012.
10. Critical Ecosystem Partnership Fund (CEPF). Food plants from Mae Puen forest. Mekong Community Institute (MCI), Chiang Mai. 2018.
11. Penpanassak T. and Inka A. Use of local vegetables in Phayao province. Thai Journal of Botany. 2018; 10(1): 93-108.
12. Ganngen S. Improvement and utilization of local vegetable in Norlae village, Monpin Subdistrict, Fang District, Chiang Mai Province. Maejo University, Chiang Mai. 2012.
13. Ngamsir Y. and Thananoppakun K. Species diversity and utilization of local vegetable in Khirimat District, Sukhothai Province. In: the 12th Agriculture Naresuan Research Conference, pp. 158-163. Faculty of Agriculture, Natural Resources and Environment, Naresuan University, Phitsanulok. 2012.
14. Khamluang P. Wisdoms related to indigenous vegetables consumption for health purposes in Sisaket sub district, Na Noi district, Nan province. Thesis Master of Public Health. Faculty of Public Health, Thammasat University, Bangkok. 2019. 108 p.

15. Ruthamnong S., Phojarit P., Tongprasert P. and Kumseeha P. Geographic Information System for North and Esan Indigenous Vegetables Diversity Learning: A Case Study of Tha Khun Ram and Na Bo Kham Sub District Mueang Kamphaeng Phet District, Kamphaeng Phet Province. *Phikun Journal*. 2020; 18(1): 253-271.
16. Vejosotsakda C. Collection of Information indigenous vegetables in community Don Du Village, Kanthararat Sub-district, Katharawichai District, Mahasarakham Province. *Humanities and Social Sciences*. 2013; 30(1): 143-164.
17. Chiangrod S. Study on Ecology and Diversity of Indigenous Plants in the Village Woodlot at the Pratudan, Tumbon Ban Kao, Muang District, Kanchanaburi Province. In: *The 2nd National Conference KPRD*, pp. 508-514. Kamphaeng Phet Rajabhat University, Kamphaeng Phet. 2015.
18. Laosomboon P., Jansiriphota S., Tanjaroenrat R. and Anulok K. Diversity and Utilization of Indigenous Vegetables in Chombueng, Ratchaburi Province. In: *The 10th National Kasetsart University Kamphaeng Saen Conference*, pp. 1165-1172. Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus, Nakhon Pathom.
19. Hemnakorn D., Sana K., Masa A., Saengwanich S. and Rahanya A. Project on the inheritance of knowledge on local vegetables to raise awareness of the conservation of the Tuyong Canal of Ban Khlong Khut Community, Moo 6, Pak Bang Subdistrict, Thepha District, Songkhla Province. *The Thailand Research Fund (TRF)*, Bangkok. 2012.
20. Chuengsathiensap K. *Restore Health to People*. Desire Design Company Limited, Bangkok. 1992.
21. Paisooksantivatana Y. Cultivation of local vegetables in Thailand as safe food and medicine. Department of Horticulture, Kasetsart University, Bangkok. 2008.
22. Songsangchun A., Inta A. and Wangpakapattanawong. Indigenous plants usage by native and Lua populations in Phu Fah Subdistrict, Bo Klua District, Nan Province. *Thai Journal of Botany*. 2015.
23. Kurniasih S., Luchman H., Serafinash I., Aon Y.P. and Peter J.M. Ethnobotanical study on local cuisine of the Sasak tribe in Lombok Island, Indonesia. *Journal of Ethnic Foods*. 2016; 3: 189–200.
24. Chayarit K. and Jamjumroon W. *Plant Identification Handbook*. 6th ed. Office of the plant Forest and Plant Conservation Research Office, Department of National Parks wild animals and plants, Ministry of Natural Resources and Environment. Bangkok. 2016.
25. Wech-o-sotsakda C. Collection of Information indigenous vegetable in community Don Du Village, Kanthararat Sub-district, Katharawichai District, Mahasarakham Province. *Humanities and Social Sciences*. 2013; 30(1): 143-164.
26. Sathiansawat W. *Vegetable classification*. Thai Encyclopedia Project Foundation for Youth: Volume 5, Bangkok. 1980.
27. Maengsamong S. The use of local vegetables as food and medicine of villagers in Waeng District, Narathiwat Province. Master dissertation. Songkhla: Thaksin University. 2004.

28. Bunyanupap Y. Consumer Knowledge on Local Vegetable Consumption in the Market in Chiang Mai Municipal Area. Independent Study. Chiang Mai: Chiang Mai University. 1997.
29. Khumklang A., Sakul S. and Phranakhon R. Northeastern food. Bangkok: Kurusapa Printing. 2000.
30. Phromphichai R. Thai cultural encyclopedia: Volume 1. Thai Cultural Encyclopedia Foundation, Siam Commercial Bank PCL., Bangkok.1999.
31. Gunngern S. The improvement and utilization of local vegetable in Norlae village, Monpin sub-district, Fanf district, Chiang Mai. Master of Science in Geosocial Based sustainable Development. Chiang Mai: Chiang Mai University. 2007.