

การสำรวจผักพื้นบ้านในตำบลปามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
THE ETHNOBOTANICAL SURVEY OF TRADITIONAL PLANT OF PAMANOW
SUBDISTRICT, BANFANG DISTRICT, KHON KAEN PROVINCE

อมลวัฒน์ แทนคำ¹, ศุภชัย ตียวรนนท์² และ ธนิสร ปทุมมานนท์^{*,2}
Amonwat Thaenkham¹, Suppachai Tiaworanant² and Tanit Padumanonda^{*,2}

¹สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

²สาขาวิชาเภสัชเวชและพิษวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

¹Department of Thai Traditional Medicine, Udonthani Rajabhat University

²Department of pharmacognosy and Toxicology, Faculty of Pharmaceutical Sciences,
Khon Kaen University

บทคัดย่อ

วิถีการดำเนินชีวิตของคนอีสานตั้งแต่อดีต การประกอบอาหารและการรับประทานอาหารจะมีผักข้างเคียงเสมอ ซึ่งเป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือปลูกไว้ใช้ในครัวเรือน เพื่อไม่ให้องค์ความรู้และการนำไปใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านสูญหายไป เพื่อศึกษาพรรณพืชพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ในหมู่ 4 บ้านหินกอง และ หมู่ 6 บ้านวังโพน ตำบลปามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยการใช้แบบสอบถามถึงโครงสร้างและการสัมภาษณ์เชิงลึกจะเป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเป็นรายบุคคล (in-depth one by one) ผลการวิจัย พบผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 27 วงศ์ 41 ชนิด พืชที่พบว่ามีใช้ประโยชน์มากที่สุดคือขิง กระชาย และข่า ซึ่งเป็นสมุนไพรในครัวเรือนที่สามารถพบได้ในทุกพื้นที่ มีสร้อยสรรพคุณช่วยในการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงร่างกาย แก้ท้องผูก เป็นต้น

คำสำคัญ: สมุนไพร, ผักพื้นบ้าน, ประโยชน์ของพืช, พืชกินได้

* ผู้ประสานงาน: ธนิสร ปทุมมานนท์

E-mail: amonwat.t@kkumail.com

ABSTRACT

From the past, vegetables have become regular side dishes in Isan people's cooking and eating ways of life. The vegetables are either locally grown or grown for household use. To preserve the body of knowledge and utilization, the study of utilization of traditional vegetables was conducted at Moo 4 Hin Kong Village and Moo 6 Ban Wang Phon Village, Pamanow Subdistrict, Banfang District, Khon Kaen Province. A survey using a semi-structured questionnaire and one on one in-depth interviews with specialists. The results reveal a total of 27 families, 41 species of traditional vegetables. The vegetables found to be used the most are ginger (*Zingiber officinale*), krachai (*Boesenbergia rotunda*) and galangal (*Alpinia galanga*), which are household herbs that can be found in all areas, with hot flavors, and properties to help expel flatulence, nourish the body, and cure constipation etc.

KEYWORDS: Herbal, Traditional Plant, Plant Benefits, Edible Plants

บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้นที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรทางธรรมชาติ ทั้งป่าไม้ สัตว์ และแร่ธาตุ ซึ่งเป็นผลดีต่อประชากรของประเทศในการนำมาใช้ประโยชน์เพื่ออุปโภคบริโภค เช่นใช้เป็นที่อยู่อาศัย ใช้ประกอบอาชีพ นอกจากนั้นยังใช้เป็นยารักษาโรคเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ดังจะเห็นได้จากตำราการแพทย์แผนไทยที่มีการบันทึกวิธีการรักษาโรคและยารักษาโรค อันประกอบขึ้นจากพืชวัตถุ สัตว์วัตถุ ธาตุวัตถุ ที่หลากหลาย ชนิด บางตำรับมีส่วนประกอบถึง 20-30 ชนิด เช่น ยาสหสธาราใช้ลดอาการปวด (ปรีชา หนูทิม, 2555) ยารณีสันตะฆาตใช้ลดอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และช่วยระบายได้ดี (อมลวิทย์ แทนคำ, 2560) ซึ่งบ่งบอกว่าประเทศไทยมีทรัพยากรที่หลากหลาย ในความรู้หมอโบราณจึงสามารถตั้งตำรับยา ประยุกต์ยาขึ้นเฉพาะรายที่แตกต่าง กันแล้วแต่อาการของผู้ป่วย โดยจะมีแผนการรักษาเป็น 3 ขั้นตอน คือ “รู้ ล้าง ล้อม” หรือ

“กระทู้ แปร ครอบ” ซึ่งเป็นศิลปะในการประกอบการรักษาอย่างหนึ่ง (กองประกอบโรค
ศิลปะ, 2542)

ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชนมากขึ้น
โดยการสนับสนุนจากหน่วยงานรัฐบาลและเอกชนที่สนใจและเห็นประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้ป่วย
เพื่อป้องกันการเกิดโรคและหลีกเลี่ยงการรับยาที่ไม่จำเป็นหลังเกิดโรค ซึ่งบางโรคสามารถใช้
สมุนไพร ผักพื้นบ้านสมุนไพร ไก่ตัวในการรักษาอาการนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งหม้อหรือยา
มากเกินไปเช่น ใช้ขิงเพื่อขับลม แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียด เจริญอากาศธาตุ ใช้มะขามป้อม แก้ไข้
เจือลม แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ใช้สมอไทย ระบายอ่อน ๆ แก้ลมป่วง แก้พิษร้อนภายใน คุมธาตุ
แก้ลมจุกเสียด ฐัผายธาตุ ฐัระบายฐัถ่ายอุจจาระ ถ่ายพิษไข้ คุมธาตุในตัวเสร็จ แก้ไข้เพื่อ
เสมหะ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) ใช้เถาวัลย์เปรียงแก้ปวดกล้ามเนื้อ (ยุทธพงษ์ ศรีมงคล,
2550) เป็นต้น ซึ่งอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของคนอีสานตั้งแต่อดีตในการประกอบอาหารและ
รับประทานอาหารทุกครั้งจะมีผักข้างเคียงเสมอ ซึ่งเป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือปลูกไว้ใช้ใน
ครัวเรือนทั่วไป เช่นหอม กระเทียม ผักชี ใบมะกรูด ใบแมงลัก โหระพา ใบกระเพรา เป็นต้น
ซึ่งคนสมัยก่อนจะทราบถึงสรรพคุณและวิธีการใช้เป็นอย่างดี เนื่องจากสืบทอดความรู้จาก
บรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น เพื่อไม่ให้เกิดการสูญสิ้นของพืชพรรณ และองค์ความรู้ในการใช้สมุนไพรใน
การประกอบอาหาร และการรักษาโรค จึงจำเป็นต้องมีการศึกษา สำนักรวบรวม อนุรักษ์
และสร้างคุณค่าทางทัศนคติต่อยาสมุนไพร ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้

จากการทบทวนวรรณกรรมมีการสำรวจพืชพรรณ สมุนไพร ตำรับยาที่ใช้ในการ
รักษาโรคจำนวนมาก ในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย แต่ยังไม่มีการศึกษาพื้นที่ของตำบลป่า
มะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยจึงสนใจสำรวจผักพื้นบ้านโดยเลือกศึกษา
พื้นที่หมู่ 4 บ้านหินกอง และ หมู่ 6 บ้านวังโพน ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัด
ขอนแก่น ซึ่งข้อมูลที่ได้ทำให้ทราบชนิดของผักพื้นบ้านที่ใช้จริง และการใช้ประโยชน์อยู่ใน
ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นการสนับสนุนให้มีการใช้พืชที่มี
สรรพคุณทางยา ให้ปลูกพืชเศรษฐกิจเพื่อเป็นแหล่งรายได้ของชุมชนต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

1. พื้นที่สำรวจ หมู่ที่ 4 บ้านหินกอง และ หมู่ที่ 6 บ้านวังโพน ตำบลปามะนา อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น
2. การเก็บข้อมูล
 - 2.1 การเก็บข้อมูลเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยการใช้แบบสอบถามถึงโครงสร้าง
 - 2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกจะเป็นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเป็นรายบุคคล (in-depth one by one) และนำข้อมูลที่ได้จากหลายแหล่งข้อมูลมาประมวลผลเพื่อยืนยันข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด คำถามจะประกอบไปด้วยชื่อพื้นที่บ้านของผักพื้นบ้าน, การเก็บเกี่ยว, กระบวนการก่อนนำมาใช้ประโยชน์, ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์, การนำไปใช้ประโยชน์ โดยคำถามจะขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญของผู้ถูกสัมภาษณ์
3. วิธีการดำเนินการและการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 ระบุ specialist โดยการสอบถามคนในชุมชนและผู้นำชุมชนในพื้นที่ ทุกคนที่ถูกระบุชื่อจะถูก สัมภาษณ์ทั้งหมด
 - 3.2 สำรวจทรัพยากรท้องถิ่นโดยมี specialist เป็นผู้นำในการสำรวจ โดยการแบ่งจำนวน specialist ให้ เหมาะสมกับพื้นที่สำรวจ
 - 3.3 เก็บตัวอย่างพันธุ์พืชโดย การอัดตัวอย่างแห้ง (Herbarium) ทั้งนี้จะต้องระบุ label เพื่อระบุพืชที่พบ
 - 3.4 นำตัวอย่างพืชที่ได้จากข้อ 3 ไปใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ specialist แต่ละท่าน จากนั้นนำข้อมูล ทั้งหมดผ่านกระบวนการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด โดยการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จาก การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน
 - 3.5 ระบุชนิดพืชในเชิงวิทยาศาสตร์ ตรวจสอบชนิดพืชโดยเทียบกับตัวอย่างพรรณไม้ที่เคยมีรายงานทั้งกับพรรณไม้แห้ง ใช้ ฐานข้อมูล หอพรรณไม้, ฐานข้อมูลพันธุ์ไม้สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ และตรวจสอบเทียบกับตัวอย่างพรรณไม้แห้งที่อยู่ในอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (electronic file)
 - 3.6 วิธีการระบุสรรพคุณสมุนไพรใช้งานวิจัยก่อนหน้ามาเปรียบเทียบกับผักพื้นบ้านที่สำรวจได้

ผลการวิจัย

จากการสำรวจพบผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 27 วงศ์ 41 ชนิด ได้แก่วงศ์ Zingiberaceae 5 ชนิด, Cucurbitaceae 3 ชนิด, Araceae, Amaranthaceae, Bignoniaceae, Leguminosae-Cesalpinoideae, Leguminosae-Mimosoideae, Rutaceae, Solanaceae, Lamiaceae อย่างละ 2 ชนิด Acanthaceae, Basellaceae, Apocynaceae, Bombacaceae, Guttiferae, Leguminosae-Papilionoideae, Moraceae, Moringaceae, Marsileaceae, Myrtaceae, Meliaceae, Opiliaceae, Passifloraceae, Rubiaceae, Smilacaceae, Umbelliferae และ Graminae อย่างละ 1 ชนิด จำแนกตามช่วงเวลาเก็บเกี่ยวพบว่าสามารถเก็บได้ทุกฤดู จำนวน 39 ชนิด เก็บได้ในฤดูร้อน 1 ชนิด เก็บได้ในฤดูฝน 12 ชนิด เก็บได้ในฤดูหนาว 3 ชนิด จำแนกตามวิธีการปรุงอาหารหรือการนำไปใช้ประโยชน์พบว่า ใช้อ่อมได้ 9 ชนิด ให้ต้มหรือแกงได้ 23 ชนิด ใช้ลวกได้ 16 ชนิด ใช้ผัดได้ 7 ชนิด ใช้หมกได้ 2 ชนิด เผาไฟก่อนนำมารับประทานได้ 2 ชนิด ฝนใส่กับน้ำได้ 2 ชนิด รับประทานสดได้ 26 ชนิด ใช้นึ่งได้ 10 ชนิด ใช้ตำได้ 4 ชนิด ใช้ทำเมี่ยงได้ 6 ชนิด ใช้หมักได้ 1 ชนิด บีบเอาน้ำได้ 2 ชูบได้ 1 ชนิด และจำแนกตามส่วนที่นำไปใช้พบว่าใช้ส่วนใบได้ 12 ชนิด ใช้ส่วนยอดหรือยอดอ่อนได้ 19 ชนิด ใช้ส่วนดอกหรือดอกอ่อนได้ 7 ชนิด ใช้ส่วนผลหรือผลอ่อนได้ 17 ชนิด ใช้ส่วนลำต้นได้ 4 ชนิด ใช้ราก เหง้า หรือหัว 5 ชนิด และใช้เปลือก 3 ชนิด ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลปทุมมะนาว อำเภอบ้านผาง จังหวัดขอนแก่น

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
ACANTHACEAE 1. <i>Asystasia gangetica</i> (L.) T. Anderson	ผักอ่อม แซบ	A	1, 2, 3, 12	L	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ปั่น ใช้ใส่แกงอ่อมปลา แกัร้อนใน แก้ไข้
AMARANTHACEAE 2. <i>Amaranthus lividus</i>	ผักหม	A	1, 3, 4, 13	Sh	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ปั่น และช่วยระบาย
AMARANTHACEAE 3. <i>Amaranthus spinosus</i> L.	ผักหม หนาม	A	3, 13	Sh	ทานคู่กับน้ำพริก ใช้ รักษาโรคหูด ตาปลา

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
APOCYNACEAE 4. <i>Aganonerion polymorphum</i> Pierre ex Spire	ส้มลม	S,F	2, 12, 14	L, Fr	ต้มใส่ปลา ใส่ในห่อหมก อึ่งอ่าง กุ้งก้ามกราม ใส่ใน แกงคั่วหมู นก แก้ว วียงเวียน
ARACEAE 5. <i>Amorphophallus</i> <i>paeoniifolius</i> (Dennst.) Nicholson	อีปุก	F	2	S	ใช้ทำแกงอ่อมใส่ปลา แห้ง ใส่ปลา ใส่ไข่มด แดง ใส่หน่อไม้ เป็นต้น
ARACEAE 6. <i>Pseudodracontium kerrii</i> Gagnep.	อีลอก	F	2	S	ใช้ทำแกงอ่อมใส่ปลา แห้ง ใส่ปลา ใส่ไข่มด แดง ใส่หน่อไม้ เป็นต้น
BASELLACEAE 7. <i>Basella alba</i> L.	ผักปลัง	A	1, 2, 3	Sh	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ป่น ใช้ใส่ในแกงอ่อม หอย
BIGNONIACEAE 8. <i>Dolichandrone serrulata</i> (DC.) Seem.	แคป่า	A	3, 18	Fl	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ป่น ใช้ลวกแล้วป่นใส่ กับปลาทู ใช้ขยี้ปิดแผล
BIGNONIACEAE 9. <i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	เพกา	A	3, 8, 12	Fr, Fl, B	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ป่น แก้วขาวหวาน ท้องอืด ภูสวด
BOMBACACEAE 10. <i>Ceiba pentandra</i> (L.) Gaerth.	นุ่น	A	12, 15	Sh, Fr, B	ยอดแก้ท้องร่วง ผัก อ่อนกินกับเมี่ยง นุ่นใน หมากแก้วใช้ยัดหมอน
CUCURBITACEAE 11. <i>Luffa acutangula</i> (L.) Roxb.	บวบ เหลี่ยม	A	2, 3, 4	Fr	ใช้ผัด ใช้แกง ใช้อ่อมใส่ ปลา ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ป่น รักษาสิ่ว
CUCURBITACEAE 12. <i>Luffa cylindrica</i> (L.) M.Roem.	บวบยาว	A	1, 2, 3, 4, 13	Fr	ใช้ผัด ใช้แกง ใช้อ่อมใส่ ปลา ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ป่น

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านผาง จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
CUCURBITACEAE 13. <i>Momordica charantia</i> L.	มะระ ขี้นก ผักไล่	A	1, 2, 3, 12, 13	Sh, Fr	กินกับส้มตำ ทานคู่กับ ลาบ น้ำพริก ปั่น แก้ว เบาหวาน
GRAMINAE 14. <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	ตะไคร้	A	1, 2, 12, 14, 15	S	ใส่แกง ใส่หอม ใส่พริก หมก ใส่ต้มยำ ต้มเป็น เมี่ยงใส่ผัดเผ็ด ขับลม แก้ท้องอืด
GUTTIFERAE 15. <i>Cratoxylum formosum</i> (Jacq.) Benth. & Hook.f. ex Dyer	ผักติ้ว	F	1, 2, 12, 15	Sh, Fl	ใส่ต้มปลา ต้มไก่ ใช้ลวก แล้วมาทำซุบใส่ลาบ ทานคู่กับลาบ น้ำพริกปั่น
LAMIACEAE 16. <i>Coleus amboinicus</i> Lour.	ผักหูเสือ	A	12	L	ทานคู่กับลาบ น้ำพริก ปั่น ใบสดคั้นเอาน้ำทาง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
LAMIACEAE 17. <i>Ocimum basilicum</i> L.	โหระพา	A	1, 12, 13	L	ทานคู่กับลาบ กวยเตี๋ยว ใส่แกงทอดขม ดับกลิ่น คาวในอาหาร
LEGUMINOSAE- CEASALPINIOIDEAE 18. <i>Cassia occidentalis</i> L.	เลนเค็ด	A	3, 13	Sh	ยอดอ่อนลวก ทานคู่กับ ลาบ น้ำพริก ปั่น ผล อ่อนกินไม่ได้
LEGUMINOSAE-CEASALPINIOIDEAE 19. <i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby	ขี้เหล็ก	A	2	Sh, S	ใช้แกงใส่หนังวัว บำรุง ร่างกาย บำรุงสมรรถภาพ ทางเพศ เป็นยาระบาย
LEGUMINOSAE-PAPILIONOIDEAE 20. <i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Desv.	แคบ้าน	A	2, 3, 13, 14	L, Sh, Fl, B	ใส่กับปลานึ่ง ใบอ่อน ยอด ดอกลวก ทานคู่ กับลาบ น้ำพริก ปั่น เปลือกตำใส่เพื่อไล่ลม แดง ยาแก้ผดผื่น แก้ ปากนกกระจอก รักษา แผลในปาก เป็นยา เลือดแก่วิงเวียนศีรษะ

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE 21. <i>Neptunia javanica</i> Miq.	ผักกระเฉดโคก	A	4, 12	Sh	ใช้ผัดกับน้ำมันหอย ทานคู่กับส้มตำ ปั่น น้ำพริก แก่ท้องร่วง
LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE 22. <i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	กระถิน	A	12	Sh, Fr	ทานคู่กับส้มตำ ลาบ ปั่น น้ำพริก
MARSILEACEAE 23. <i>Marsilea crenata</i> Presl	ผักแว่น	F	12	L	ทานคู่กับส้มตำ ลาบ ปั่น น้ำพริก
MELIACEAE 24. <i>Azadirachta indica</i> A. Juss.	สะเดา	W	3,8,12	Sh, Fl	ยอด ใบอ่อน ทานคู่กับ ลาบ ปั่น น้ำพริก
MORACEAE 25. <i>Morus alba</i> L.	ใบหม่อน	A	2	L, Sh	ใส่แกงไก่ ใส่ต้มปลา ใส่ น้ำซุปรวญเตี่ยว ตากแห้งทำชา
MORINGACEAE 26. <i>Moringa oleifera</i> Lam.	มะรุม	A	2,3,13	Sh, Fr	ใช้ทำแกงส้ม แกงใส่ปลา เป็นยาเลือด แก้มะเร็ง
MYRTACEAE 27. <i>Syzygium gratum</i> (Wight) S.N. Mitra	ผักเม็ก	A	12	Sh	ยอด ใบอ่อน ทานคู่กับ ลาบ ปั่น น้ำพริก
OPIACEAE 28. <i>Melientha suavis</i> Pierre.	ผักหวานป่า	F	2,4	Sh	ใส่ในแกงไข่มดแดง ใช้ผัด
PASSIFLORACEAE 29. <i>Passiflora edulis</i> Sims.	เสาวรส	A	3,12	Sh, Fr	ยอด ใบอ่อน ทานคู่กับ ลาบ ปั่น น้ำพริก ลูกแก่ ทานสดมีรสเปรี้ยวหวาน ช่วยลดความดันโลหิต เบาหวาน

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลป่าเม่นาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
RUBIACEAE 30. <i>Morinda citrifolia</i> L.	ยอ	A	5,14,15, 16	L, Fr	ใบอ่อนใส่ห่อหมก ผลตำใส่ผัดแดงทำเป็น เมี่ยง ลูกสุกทำน้ำหมัก บำรุงร่างกาย แก้ประจำเดือนไม่มา หรือมาไม่ปกติ
RUTACEAE 31. <i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swingle	มะนาว	F	9,12,17	Fr	ฝนใส่รากไม้ แก้พิษ ตะขาบ แผลงปอง แมงมุม บรรเทาอาการ ปวดจาก ไล่ตั้มยา ใส่ ส้มตำ ใส่ยำ มีรสเปรี้ยว
RUTACEAE 32. <i>Citrus hystrix</i> DC.	มะกรูด	A	12,17	L, Fr	ไล่ตั้มยา ต้มกับลิ้นควา แก้รังแค ทำเครื่องแกง สระผมแก้คัน
SMILACACEAE 33. <i>Smilax luzonensis</i> C.Presl	ใบเจียง	F	1, 2, 12	Sh, R	ยอด ใบอ่อน ทานคู่กับ ลาบ ปั่น น้ำพริก ใส่แกง ใส่ต้ม ใช้มัดใส่ กับของป่า
SOLANACEAE 34. <i>Solanum torvum</i> Sw.	มะเขือ พวง	A	2, 12	L, Fr	ผลอ่อนทานคู่กับลาบ ปั่น น้ำพริก ใส่ในแกง พะแนง
SOLANACEAE 35. <i>Solanum aculeatissimum</i> Jacq.	มะเขือ ขึ้น	A	9, 12, 15	Fr, R	ผลอ่อนทานคู่กับลาบ ปั่น น้ำพริก ผลแก่ใส่ใน ผัดทอง รากฝนใส่น้ำกิน แก้ไอ
UMBELLIFERAE 36. <i>Centella asiatica</i> (L.) Urban	ผักหนอก	A	12	L	ใบ ทั้งต้นทานคู่กับลาบ ปั่น น้ำพริก คั้นน้ำดื่ม แก้ช้ำใน

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านใน ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น	ฤดูเก็บเกี่ยว	วิธีปรุง	ส่วนที่ใช้	การนำไปใช้/ประโยชน์
ZINGEBERACEAE 37. <i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	ข่า	A	2, 3, 12, 15	Fl, R	ยอดอ่อน ดอก เหง้า อ่อน ทานคู่กับลาบ ป่น น้ำพริก เหง้าแกเล ต้มยำ ใส่แกงไก่ แก้อืดท้องเฟ้อ
ZINGEBERACEAE 38. <i>Boesenbergia pandurata</i> (Roxb.) Schltr.	กระชาย	A	2, 12	R	ใส่ในขนมจีนน้ำยา ทาน กับซุบหน่อไม้ คั้นน้ำดื่ม บำรุงกำลัง ขับลม
ZINGEBERACEAE 39. <i>Curcuma sessilis</i> Gage.	กระเจียว	F,W	2, 3, 12	Fl	ทานคู่กับลาบ ป่น น้ำพริก ยาระบาย ขับลม
ZINGEBERACEAE 40. <i>Kaempferia marginata</i> Carey	ตูปหมูป	F	1, 2, 5, 12	L	ทานคู่กับลาบ ป่น น้ำพริก ใบซอยแล้วคั่ว กับกบ เขียด แยม เพื่อดับกลิ่นคาว
ZINGEBERACEAE 41. <i>Zingiber officinale</i> Roscoe	ขิง	A	2, 4, 12	R	ใบ เหง้า ทานคู่กับลาบ ป่น น้ำพริก เหง้าต้มดื่ม ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ แก้อักเสบ ขับ เลือด ขับน้ำคาวปลา

หมายเหตุ:

ช่วงเวลาเก็บเกี่ยว: A = ทุกฤดู, S = ฤดูร้อน, F = ฤดูฝน, W = ฤดูหนาว

วิธีปรุง: 1 = อ่อม, 2 = ต้ม แกง , 3 = ลวก, 4 = ผัด, 5 = หมก, 6 = คั่ว, 7 = ขยี้, 8 = เผาไฟ
,
9 = ฝนใส่น้ำ, 10 = แฉ่น้ำ, 11 = ปลอกเปลือก, 12 = สด, 13 = นึ่ง, 14 = ตำ, 15 =
เมี่ยง, 16 = หมัก, 17 = บีบน้ำ, 18 = ซุป

ส่วนที่ใช้: L = ใบ, Sh = ยอดหรือยอดอ่อน, Fl = ดอกหรือดอกอ่อน, Fr = ผลหรือผลอ่อน,
S = ลำต้น, R = ราก เหง้า และหัว, B = เปลือก



Asystasia gangetica (L.)

T. Anderson
ผักอ๋อมแซบ



Amaranthus lividus

ผักหม



Kaempferia marginata Carey

ตูปหมูป



Aganonerion polymorphum

Pierre ex Spire
ใบส้มลม



Pseudodracontium kerrii

Gagnep.
อีลอก



Basella alba L.

ผักปลัง



Curcuma sessilis Gage.

กระเจียว



Oroxylum indicum (L.) Kurz

เพกา



Ceiba pentandra (L.) Gaertn.

นุ่น



Benincasa hispida (Thunb.)

ฟัก



Cucurbita moschata

Duchesne.
ฟักทอง



Lagenaria siceraria Molina

Standley.
น้ำเต้า

*Luffa acutangula* (L.) Roxb.

บวบเหลี่ยม

*Luffa cylindrica* M. Roem.

บวบยาว

*Momordica charantia* L.

มะระขี้นก/ผักไล่

*Cratoxylum formosum* (Jacq.)

Benth. & Hook.f. ex Dyer

ผักต้ว

*Coleus amboinicus* Lour.

หูเสือ

*Senna siamea* (Lam.) Irwin

& Barneby

จี่เหล็ก

*Centella asiatica* (L.) Urban

ผักหนอก

*Syzygium gratum* (Wight) S.N.

ผักเม็ก

*Melientha suaveis* Pierre

ผักหวานป่า

*Cymbopogon citratus* (DC.)

Stapf

ตะไคร้

*Morinda citrifolia* L.

ยอ

*Citrus aurantifolia* (Christm.)

Swingle

มะนาว



Citrus hystrix DC.

มะกรูด



Smilax luzonensis C.Presl

ผักเชียง



Solanum aculeatissimum Jacq.

มะเขือขื่น

รูปที่ 1 ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่พบในตำบลปามะนาว อำเภอบ้านผาง จังหวัดขอนแก่น

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

การสำรวจผักพื้นบ้านในชุมชน ในตำบลปามะนาว พบทั้งหมด 41 ชนิด เป็นวงศ์ ZINGEBERACEAE หรือที่เรียกว่าพืชรากเหง้า เป็นส่วนใหญ่ เช่น จิง ข่า กระชาย เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชที่สามารถปลูกได้ง่าย และนำมาใช้ในการประกอบอาหารในครัวเรือนเป็นประจำ พบได้ในทั่วไปในทุกพื้นที่ ส่วนที่นำมาใช้เป็นส่วนเหง้า รสชาติจะเป็นรสเผ็ดร้อนหอม ใช้ปรุงอาหารประเภทต้ม ยำ แกง ผัด และยังมีสรรพคุณในการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้นอกจากนั้นยังพบพืชอื่น ๆ อีกหลายชนิด ได้แก่ ผักหนอก กระเจียว มะกรูด มะนาว กระถิน ตะไคร้ ผักเม็ก มะระขี้นก ผักหอม พักทอง ใบหม่อน มะรุม เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ได้ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี และสาขาวิชาเภสัชเวชและพิษวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้การสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์: ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- กองประกอบโรคศิลปะ. (2542). *ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม*. กรุงเทพฯ: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.
- กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. (2561). *ฐานข้อมูลพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน องค์การสวนพฤกษศาสตร์*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2561 จาก <http://www.qsbg.org/Database/plantdb/mdp/>.
- มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2562). *ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์*. สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <http://www.phargarden.com/main.php>.
- ณัฏฐรา จันทรสุวานิชย์ และ ชาตรี ชาญประเสริฐ. (2535). การสำรวจและรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพรบริเวณพื้นที่ว่างในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. *วารสารเกษตรศาสตร์*, 26(1), 20-38.
- เต็ม สมิตินันท์. (2523). *ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดฟันนี้พับลิชชิง.
- ปรีชา หนูทิม. (2555). *การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของยาสหัสธารากับยาเม็ดไดโคลฟีแนคในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ*. (วิทยานิพนธ์เภสัชศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- พลอยระดา ภูมิ และ หทัยชนก ใจก้าวหน้า. (2561). *การสำรวจพืชอาหารในเขตพื้นที่อนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2561 จาก http://khajornsak.net/rspg2560/pdf/4_Oral/O-03.pdf.
- ยุทธพงษ์ ศรีมงคล. (2550). *การเปรียบเทียบสรรพคุณของสารสกัดเถาวัลย์เปรียงกับไดโคลฟีแนคเป็นยาบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง*. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 5(1), 17-23.
- องอาจ หาญชาญเลิศ และคณะ. (2561). *การสำรวจและอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพรในเขตจังหวัดนครราชสีมา*. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2561 จาก http://www.rspg.or.th/articles/e_book/volume_2/pdf/doc_75.pdf
- อมลวัฒน์ แท่นคำ. (2560). *ประสิทธิภาพของยาธรรมชาติล้มทะฆาตเทียบกับยานาพรอกเซนในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังพืดเรื้อรัง*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).

- อรรถัย เนียมสุวรรณ, พัชรพลย์ ใจสมุทร, เกศริน มณีขุน และ สนั่น ศุภธีรสกุล. (2555). การสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลัง จากป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่. *วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา*, 17(2), 160-166.
- Agil, M., Kusumawati, I., & Purwitasari, N. (2017). Phenotypic Variation Profile of *Marsilea crenata* Presl. Cultivated in Water and in the Soil. *Journal of Botany*, Doi.org/10.1155/2017/7232171.
- Anantasook, N., Gunun, P., Wanapat, M., & Kaewwongsa, W. (2014). Replacement of soybean meal by kased-kok meal. *Khon Kaen Agriculture Journal*, 42(1), 216–222.
- Chavez, D. J., Kabelka, E. A., & Chaparro, J. X. (2011). Screening of *Cucurbita moschata* duchesne germplasm for crown rot resistance to Floridian isolates of *Phytophthora capsici* leonian. *HortScience*, 46(4), 536–540.
- Joshi, B. K., Kc, H. B., & Tiwari, R. K. (2004). *Descriptors for Sponge Gourd Luffa cylindrica* (L.) Roem. NARC, LIBIRD and IPGRI.
- Narasannavar, A. R., Gasti, V. D., Shantappa, T., Mulge, R., Allolli, T. B., & Thammaiah, N. (2014). Heterosis studies in ridge gourd [*Luffa acutangula* (L.) Roxb.]. *Department of Vegetable Science*, 27(1), 47–51.
- Narayanan, K. B., & Sakthivel, N. (2011). Extracellular synthesis of silver nanoparticles using the leaf extract of *Coleus amboinicus* Lour. *Materials Research Bulletin*, 46(10), 1708–1713.
- Qadrie, Z. L., Hawisa, N. T., Khan, M. W. A., Samuel, M., & Anandan, R. (2009). Antinociceptive and anti-pyretic activity of *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn. In Wistar albino rats. *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 22(3), 287–290.
- Shah, B. N., & Seth, A. K. (2010). Pharmacognostic studies of the *Lagenaria siceraria* (MOLINA) standley. *International Journal of PharmTech Research*, 2(1), 121–124.