

ความหลากหลายและรูปแบบการรับประทานผักพื้นบ้านในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
DIVERSITY AND CONSUMPTION PATTERNS OF LOCAL VEGETABLES
IN SURAT THANI PROVINCE, THAILAND

ศิโรจน์ พิมาน¹, เสน่ห์ บุญกำเนิด² และ ภควดี รักษ์ทอง^{3,*}

Sirot Piman¹, Sane Boonkumnerd² and Pakavadee Rakthong^{3,*}

¹ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

² คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

³ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

¹ Faculty of Management Sciences, Suratthani Rajabhat University

² Faculty of Humanities and Social Sciences, Suratthani Rajabhat University

³ Faculty of Science and Technology, Suratthani Rajabhat University

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายและรูปแบบการรับประทานผักพื้นบ้านในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน 2561 ถึงเมษายน 2562 โดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ใช้กลุ่มตัวอย่างพ่อค้า แม่ค้า เกษตรกร และผู้อาวุโสในจังหวัดสุราษฎร์ธานี คัดเลือกเฉพาะผักพื้นบ้านที่ปลูกในจังหวัดสุราษฎร์ธานีเท่านั้นและเก็บข้อมูล 1) ชื่อของผักพื้นบ้าน 2) ลักษณะวิสัย 3) ถิ่นอาศัย 4) ส่วนที่ใช้รับประทาน และ 5) วิธีรับประทาน และนำข้อมูลมาจัดทำระบบฐานข้อมูลผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี การศึกษาพบผักพื้นบ้านของจังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 35 วงศ์ 63 ชนิด ผักที่พบมากที่สุดได้แก่ วงศ์ Fabaceae (ร้อยละ 12.70) ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็น ไม้ล้มลุก (ร้อยละ 38.10) และมีถิ่นอาศัยพื้นบนดินทั่วไป (ร้อยละ 84.13) ยอดอ่อนเป็นส่วน ที่ได้รับความนิยมในการรับประทานมากที่สุด วิธีรับประทานที่นิยมคือรับประทานเป็นผัก เหนาะ ซึ่งรับประทานคู่กับแกง ขนมน้ำ และยาต่าง ๆ ข้อมูลผักพื้นบ้านถูกนำมาจัดทำระบบ ฐานข้อมูลผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานีและได้ถูกติดตั้งบนเครือข่ายของมหาวิทยาลัย

* ผู้ประสานงาน: ภควดี รักษ์ทอง

อีเมล: pakavadee.rak@sru.ac.th

ราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษานี้สัมพันธ์กับภูมิปัญญาของประชาชนในพื้นที่ ผักพื้นบ้านควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้องค์ความรู้ี้สามารถประยุกต์เพื่อสร้างระบบการจัดการความมั่นคงทางอาหารของชุมชนได้

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้าน, ความหลากหลาย, รูปแบบการรับประทาน, สุราษฎร์ธานี

Abstract

The purpose of this research was to study the diversity and consumption patterns of local vegetables in Surat Thani Province, Thailand. The research was conducted from June 2018 to April 2019 by using semi-structured interviews, focus group discussions, and in-depth interviews with merchants, farmers, and elderly people in Surat Thani Province. The data specified only the local vegetables grown in Surat Thani Province and collected the data regarding 1) name of vegetables, 2) nature of vegetables, 3) place of cultivation, 4) edible parts recording, and 5) consumption patterns. The database was created from all of this information. There were 63 species, 35 families of local vegetables in Surat Thani Province found. The Fabaceae was the most common family found in Surat Thani (12.70%). Most of the local vegetables were herbaceous plants (38.10%) and grown on land (84.13%). The young shoots of those vegetables were the most preferable parts to consume. The most popular consumption pattern was as "Paknhor" (a side dish). The Paknhor is perfectly complemented with any kind of food such as curries, rice noodles in spicy curry and spicy salad. A database of local vegetables in Surat Thani Province was created on a Surat Thani Rajabhat University's server. The research results was related to the wisdom of the people in the area. Local vegetables should be encouraged to be consumed more widely. In addition, this knowledge

could be applied to create a food security management system in the community.

Keywords: Local Vegetables, Diversity, Consumption Patterns, Surat Thani

บทนำ

ผักพื้นบ้าน (Indigenous plants) เป็นพืชที่เจริญตามธรรมชาติในท้องถิ่นหรือผักที่นำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อความสะดวกต่อการบริโภค ผักพื้นบ้านมีเอกลักษณ์เฉพาะทั้งกลิ่นและรสชาติ การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ ความแตกต่างในการบริโภคขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างอาทิ ภูมิประเทศและความแตกต่างด้านวัฒนธรรม จ.สุราษฎร์ธานีมีฝนตกชุกตลอดปี มีภูมิประเทศที่หลากหลายทั้งภูเขา ที่ราบ ชายทะเล ตลอดจนเกาะแก่งต่าง ๆ ส่งผลให้มีผักพื้นบ้านที่มีความหลากหลายและกระจายอยู่ทั่วไป

การระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Covid-19) ส่งผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เกิดการขาดแคลนอาหาร ขาดรายได้ ความมั่นคงทางอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้ประชาชนและประเทศไทยสามารถอยู่รอดในสถานการณ์นี้ได้ ถึงแม้ว่าทางภาครัฐได้ให้ความสำคัญในประเด็นความมั่นคงทางอาหารดังปรากฏในนโยบายต่าง ๆ แต่ก็ยังขาดการดำเนินงานให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง (ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2561; คณน ไตรจันทร์ และคณะ, 2560) ผักพื้นบ้านเป็นตัวบ่งชี้ความมั่นคงทางอาหารระดับครัวเรือน (ศจินทร์ ประชาสันต์, 2552) เพราะเป็นสิ่งบ่งบอกถึงการพึ่งพาตนเองได้ทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤตด้านอาหาร การขับเคลื่อนนโยบายความมั่นคงทางอาหารผ่านผักพื้นบ้านจะทำให้เกิดความยั่งยืน เพราะผักพื้นบ้านมีประโยชน์และคุณค่าทั้งในมิติภูมิปัญญาท้องถิ่น มิติสุขภาพ และมิติเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการพัฒนานี้สอดคล้องกับบริบทของสังคม วัฒนธรรมและทรัพยากรในพื้นที่

การสำรวจผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานียังมีการดำเนินการที่ไม่สมบูรณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาผักชนิดใดชนิดหนึ่งและศึกษาเฉพาะประเด็นที่สนใจ ดังนั้นเพื่อให้มีข้อมูลผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานีที่สมบูรณ์ การศึกษาครั้งนี้จึงได้ดำเนินการสำรวจและพัฒนา

ฐานข้อมูลผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อให้ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางและวางแผนนโยบายเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร และเกิดการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านอย่างยั่งยืน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ พ่อค้า แม่ค้าที่ขายผักพื้นบ้าน เกษตรกร และผู้อาวุโสในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยมีการกำหนดโครงสร้างคำถามดังนี้ 1) ชื่อของผักพื้นบ้าน 2) ลักษณะวิสัย 3) ถิ่นอาศัย 4) ส่วนที่ใช้รับประทานและ 5) รูปแบบการรับประทาน แบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา การใช้ภาษา และความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) และดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และถูกนำไปทดลองใช้ (Try Out)

3. วิธีการเก็บข้อมูล

ดำเนินการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) พ่อค้าแม่ค้า เกษตรกร และผู้อาวุโสในจังหวัดสุราษฎร์ธานี และคัดเลือกเฉพาะผักพื้นบ้านที่มีการปลูกในจังหวัดสุราษฎร์ธานีเท่านั้น โดยเก็บข้อมูล 1) ชื่อของผักพื้นบ้าน 2) ลักษณะวิสัย 3) ถิ่นอาศัย 4) ส่วนที่ใช้รับประทานและ 5) รูปแบบการรับประทาน จากนั้นดำเนินการสำรวจหาผักพื้นบ้านที่ได้รับการคัดเลือก ณ แหล่งเพาะปลูก

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ระบุชนิดและชื่อวงศ์ของผักพื้นบ้านโดยใช้ข้อมูลจากหนังสือต่าง ๆ เว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ และการตรวจสอบโดยนักพืชศาสตร์ ข้อมูลของผักพื้นบ้าน 1) ชื่อของผักพื้นบ้าน 2) ลักษณะวิสัย 3) ถิ่นอาศัย 4) ส่วนที่ใช้รับประทาน และ 5) รูปแบบการรับประทาน นำเสนอเป็นข้อมูลเชิงพรรณนา

5. การจัดทำฐานข้อมูลออนไลน์ผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี

การพัฒนาฐานข้อมูล (database) “ผักพื้นบ้านสุราษฎร์ธานี” มีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การศึกษาระบบ 2) การศึกษาความต้องการของระบบ 3) การวิเคราะห์และออกแบบ 4) การพัฒนาระบบ (เขียนโปรแกรม) 5) การทดสอบและติดตั้งระบบ และ 6) การบันทึกข้อมูล

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ความหลากหลายของผักพื้นบ้าน

จากการศึกษาพบผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานีจำนวน 35 วงศ์ 63 ชนิด (ตารางที่ 1) พบผักวงศ์ Fabaceae มากที่สุด มีจำนวน 8 ชนิด ได้แก่ สะตอ (*Parkia speciosa* Hassk.) เนียง (*Archidendron jiringa* (Jack) I.C. Nielsen) ส้มป่อย (*Acacia concinna* (Willd.) DC.) อ้อยช้าง (*Albizia myriophylla* Benth.) เนียงนก (*Archidendron bubalinum* (Jack) I.C. Nielsen) ถอบแถบ (*Derris trifoliata* Lour.) เหยียง (*Parkia timoriana* Merr.) และ ถั่วอกหัวโต (*Vigna radiata* (L.) R.Wilczek) พืชในวงศ์นี้พบในเกือบทุกจังหวัดของภาคใต้ (พิภน ศัยญะพันธ์ และคณะ, 2551) และเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ปี 2559 จ.สุราษฎร์ธานีมีผลผลิตสะตอ 5,606.24 ตัน (สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี, 2560) เกษตรกรบางส่วนสามารถพัฒนาคุณภาพจนได้รับการรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรอินทรีย์ เนื่องจากพืชดังกล่าวสามารถสร้างรายได้ให้เกษตรกร ทำให้มีการเพาะปลูกพืชในวงศ์นี้อย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการอนุรักษ์อย่างยั่งยืน

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะนิสัยและถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้าน
สุราษฎร์ธานี

ชื่อสามัญ/ ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ลักษณะ นิสัย	ถิ่นอาศัย
1. ผักโขม ผักโหม	<i>Amaranthus viridis</i> L.	Amaranthaceae	H	1
2. ชะคราม	<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dumart.	Amaranthaceae	H	3
3. มะม่วงหิมพานต์	<i>Anacardium occidentale</i> L.	Anacardiaceae	T	1
4. มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> (L.f.) Kurz	Anacardiaceae	T	1
5. ผักแว่น บัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	Apiaceae	H	1

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะวิสัยและถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้าน
สุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ลักษณะ วิสัย	ถิ่นอาศัย
6. ย่านี่ ลำไย	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae	H	1
7. แกวบอง มือ บอน ไหลบอน	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Araceae	H	2
8. ออติบ	<i>Colocasia gigantea</i> Hook.f	Araceae	H	1
9. ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites	Araceae	H	2
10. ลำเตี้ย เตี้ย	<i>Pseudodracontium</i> <i>anomalum</i> N.E. Br.	Araceae	H	1
11. สามสิบ	<i>Asparagus racemosus</i> Willd.	Asparagaceae	C	1
12. ผักกาดนกเขา ทางปลาช่อน	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC. ex Wight	Asteraceae	H	1
13. โครู่ โกร่งูหา	<i>Eupatorium capillifolium</i> (Lam.) Small	Asteraceae	S	1
14. ขลุ	<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.	Asteraceae	S	3
15. ผักคราดทะเล	<i>Wedelia biflora</i> (L.) DC.	Asteraceae	S	3
16. ผักกูด	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	Athyriaceae	H	1
17. ลำเพ็ง	<i>Stenochlaena palustris</i> (Burm.f.) Bedd.	Blechnaceae	H	1
18. กุ่มบก	<i>Crateva falcata</i> (Lour.) DC.	Capparaceae	T	1
19. กุ่มน้ำ	<i>Crateva magna</i> (Lour.) DC.	Capparaceae	T	2
20. ผักเสี้ยน	<i>Cleome gynandra</i> L.	Cleomaceae	H	1
21. แมะ มะระ ขี้นก	<i>Momordica charantia</i> L.	Cucurbitaceae	C	1
22. แตงหนู แตง เถื่อน	<i>Mukia maderaspatana</i> (L.) M. Roem.	Cucurbitaceae	C	1
23. มันหอม มัน เลือด	<i>Dioscorea alata</i> L.	Dioscoreaceae	C	1
24. พะยอม	<i>Shorea roxburghii</i> G.Don	Dipterocarpaceae	T	1
25. ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	Fabaceae	S	1

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะวิสัยและถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้าน
สุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ลักษณะ วิสัย	ถิ่นอาศัย
26. อ้อยช้าง ชะเอมป่า ชะเอมไทย	<i>Albizia myriophylla</i> Benth.	Fabaceae	S	1
27. เนียงนก	<i>Archidendron bubalinum</i> (Jack) I.C. Nielsen	Fabaceae	T	1
28. เนียง	<i>Archidendron jiringa</i> (Jack) I.C. Nielsen	Fabaceae	T	1
29. ถอบแถบ	<i>Derris trifoliata</i> Lour.	Fabaceae	C	1
30. สะตอ	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.	Fabaceae	T	1
31. เหยี่ยว	<i>Parkia timoriana</i> Merr.	Fabaceae	T	1
32. ถั่วอกหัวโต	<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek	Fabaceae	H	1
33. ผักเหลียง	<i>Gnetum gnemon</i> L. var. <i>tenerum</i> Markgr.	Gnetaceae	T	1
34. ยี่ห่วย ไบรา	<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Lamiaceae	H	1
35. พิมเสนตัน	<i>Pogostemon cablin</i> (Blanco) Benth.	Lamiaceae	S	1
36. ทำมั่ง	<i>Litsea petiolata</i> Hook.f.	Lauraceae	T	1
37. จิกนา	<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaertn.	Lecythidaceae	T	1
38. จิกสวน	<i>Barringtonia racemosa</i> Roxb.	Lecythidaceae	T	1
39. กระโดน	<i>Careya arborea</i> Roxb.	Lecythidaceae	T	1
40. สายตึง ผัก สายตึง	<i>Marsilea crenata</i> C.Presl	Marsileaceae	H	2
41. มั่นยอ ย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	Menispermaceae	C	1
42. เลียบ	<i>Ficus superba</i> Miq. var. <i>japonica</i> Miq.	Moraceae	T	1
43. กล้วยเถื่อน	<i>Musa acuminata</i> Colla	Musaceae	H	1
44. เสม็ดแดง เหม็ดขุน	<i>Syzygium antisepticum</i> (Blume) Merr. & L.M.Perry	Myrtaceae	T	1

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะวิสัยและถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้าน
สุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ลักษณะ วิสัย	ถิ่นอาศัย
45. หมัก สมัก	<i>Syzygium polyanthum</i> (Wight) Walp.	Myrtaceae	T	1
46. ผักพุ่ม หมาก หมาก	<i>Lepionurus sylvestris</i> Blume	Opiliaceae	S	1
47. ราน้ำ	<i>Limnophila rugosa</i> (Roth) Merr.	Plantaginaceae	H	2
48. ไผ่ตง	<i>Dendrocalamus asper</i> (Roem. & Schult.) Backer ex Heyne	Poaceae	H	1
49. จันทน์หอม	<i>Polygonum odoratum</i> Lour.	Polygonaceae	H	1
50. ผักริ้น ผักริ้น ต้น	<i>Pontederia vaginalis</i> Burm.f.	Pontederiaceae	H	2
51. ตาเป็ดตาไก่	<i>Ardisia lenticellata</i> H.R.Fletcher	Primulaceae	S	1
52. ผักหวานทะเล	<i>Colubrina asiatica</i> (L.) Brongn.	Rhamnaceae	S	3
53. สาร ปลายสาร	<i>Chassalia curviflora</i> (Wall.) Thwaites	Rubiaceae	S	1
54. เข็มป่า ยาย กลิ้ง	<i>Ixora cibdela</i> Craib	Rubiaceae	S	1
55. กระพังโหม พาโหม	<i>Paederia linearis</i> Hook.f.	Rubiaceae	C	1
56. หมุย	<i>Clausena cambodiana</i> Guill.	Rutaceae	S	1
57. เล็บรอก เครือ งูเห่า	<i>Zanthoxylum asiaticum</i> (L.) Appelhans, Groppo & J.Wen	Rutaceae	S	1
58. ส้มอึก	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	Solanaceae	H	1
59. มะแว้งขม	<i>Solanum violaceum</i> Ortega	Solanaceae	H	1
60. เขาคัน	<i>Causonis trifolia</i> (L.) Mabb. & J.Wen	Vitaceae	C	1
61. ส้มออบ สันดาน	<i>Cissus hastata</i> Miq.	Vitaceae	C	1

ตารางที่ 1 ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะวิสัยและถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้าน
สุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	ลักษณะ วิสัย	ถิ่นอาศัย
62. กระเทียม ลำไย ผักเทียม สากเทียม	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	Zingiberaceae	H	1
63. ลำไย ปูด	<i>Zingiber</i> sp.	Zingiberaceae	H	1

หมายเหตุ:

ลักษณะวิสัย: T = ไม้ต้น, S = ไม้พุ่ม, H = ไม้ล้มลุก, C = ไม้เลื้อย

ถิ่นอาศัย: 1 = บนบก พื้นดินทั่วไป, 2 = ริมห้วย ริมคลอง ในลำธารน้ำจืด, 3 = ชายหาด ป่าชายเลน ใน
น้ำเค็ม

2. ลักษณะวิสัย

ผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานีสามารถแบ่งตามลักษณะวิสัยเป็น 4 กลุ่ม ดังตารางที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นไม้ล้มลุกจำนวน 24 ชนิด (ร้อยละ 38.10) ไม้ต้น ไม้พุ่ม และไม้เลื้อย จำนวน 17 ชนิด (ร้อยละ 26.98) 13 ชนิด (ร้อยละ 20.63) และ 9 ชนิด (ร้อยละ 14.29) ตามลำดับ เนื่องจากสภาพภูมิอากาศของภาคใต้มีความชุ่มชื้น ดังนั้นผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ต้องการการดูแลรักษาน้อย โดยเฉพาะไม้ล้มลุกถึงแม้ว่าจะมีระยะเวลาการเจริญเติบโตสั้นและตายภายในเวลาไม่กี่เดือน แต่เมล็ดที่ร่วงลงพื้นดินก็สามารถงอกใหม่ได้เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลที่เหมาะสม เช่น ยี่หร่า (*Coriandrum sativum* L.) การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ ต.กรุงชิง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งพบว่าไม้ล้มลุกเป็นพืชที่นิยมนำมาบริโภคมากที่สุดเช่นกัน (อิทธิญา คำจันทร์ศุภสิน และคณะ, 2558)

3. ถิ่นอาศัย

ผักพื้นบ้านของ จ.สุราษฎร์ธานีมีถิ่นอาศัย 3 รูปแบบ ดังตารางที่ 1 ได้แก่ 1) บนบก พื้นดินทั่วไปจำนวน 53 ชนิด (ร้อยละ 84.13) 2) ในห้วยหนอง ริมคลอง ลำธารน้ำจืดจำนวน 6 ชนิด (ร้อยละ 9.52) และ 3) ในน้ำเค็ม ชายหาด ป่าชายเลนจำนวน 4 ชนิด (ร้อยละ 6.35) จ.สุราษฎร์ธานีมีภูมิประเทศที่หลากหลายทั้งภูเขา ที่ราบ ชายทะเล ตลอดจนเกาะแก่งต่าง ๆ เมื่อมีตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ดังกล่าว ทำให้เกิดการนำพืชในพื้นที่มารับประทานกลายเป็นผักพื้นบ้านจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นจึงพบผักพื้นบ้านในทุก ๆ ที่ อย่างไรก็ตามพบผักพื้นบ้านที่เจริญในห้วยหนอง ริมคลอง และน้ำเค็ม ชายหาด ป่าชายเลนเพียงเล็กน้อย แหล่งน้ำต่าง ๆ ของ จ.สุราษฎร์

ธานีกำลังถูกคุกคามจากการบุกรุกและการพัฒนาในรูปแบบต่างๆ เช่น การเกษตร การประมง การขยายตัวเมือง การพัฒนาอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่ปราศจากการวางแผน ไม่ได้คำนึงถึงปัจจัยทางนิเวศวิทยา ทำให้แม่น้ำลำคลองหายไปพร้อมกับความหลากหลายทางชีวภาพของพืชต่าง ๆ

4. ส่วนที่ใช้รับประทานและรูปแบบการรับประทาน

การรับประทานผักพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมที่เกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ คติทางศาสนาและวิถีของบุคคล จากการศึกษาพบว่าทุกส่วนของผักพื้นบ้านสามารถรับประทานได้ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก (ตารางที่ 2) ส่วนของผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ ยอดอ่อน เช่น มะกอก มะม่วงหิมพานต์ ส่วนของผักที่นิยมรับประทานลำดับถัดมาได้แก่ ผล/เมล็ด เช่น สะตอ เนียง และ ใบ/ก้านใบ เช่น ชะคราม ตำมั่ง มีผักที่สามารถรับประทานได้ทั้งต้น ได้แก่ ถั่วดอกหัวโตและผักกึ้น รูปแบบการรับประทานผักพื้นบ้านสุราษฎร์ธานีมี 2 รูปแบบ คือ การบริโภคเป็นผักเหนาะหรือผักเคียง และการนำไปประกอบเป็นอาหารรูปแบบต่าง ๆ เช่น แกง ผัด ยำ วิธีที่นิยมมากที่สุดคือรับประทานเป็นผักเหนาะ

ตารางที่ 2 ส่วนที่ใช้รับประทานและวิธีรับประทานของผักพื้นบ้านสุราษฎร์ธานี

ชื่อสามัญ/ชื่อพื้นเมือง	ส่วนที่ใช้รับประทาน	วิธีรับประทาน
1. ผักโขม ผักโหม	Sh	ผัด แกง แกงเลียง
2. ชะคราม	L	ยำ แกงต่าง ๆ
3. มะม่วงหิมพานต์	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
4. มะกอก	Sh, Fr	ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักเหนาะน้ำพริก แกงต่าง ๆ ขนมหิน ผลนำมาใช้เป็นผักเหนาะน้ำพริก ขนมหิน
5. ผักแว่น บัวบก	L	ใบ รับประทานเป็นผักเหนาะน้ำพริกกับน้ำพริก แกงขนมหิน ใบและก้านใบใส่ในแกงเผ็ด
6. ยำแย ลำแย้	Sh	แกงกะทิ โดยเฉพาะแกงกะทิหมู ยำแดง แกงคั่ว ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
7. แกวงบอน มือบอน ไหลบอน	S	ลำต้นดิบใช้แกงส้ม ต้มรับประทานเป็นผักเหนาะน้ำพริก
8. ออดิบ	S	แกงส้ม ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก
9. ผักหนาม	S, Sh	แกงส้ม แกงกะทิ ผักดอง
10. ลำเตี้ย เตี้ยง	S	แกงเลียง
11. สามสิบ	Sh	แกงเลียง ต้มโห่

ตารางที่ 2 ส่วนที่ใช้รับประทานและวิธีรับประทานของผักพื้นบ้านสุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ชื่อพื้นเมือง	ส่วนที่ใช้ รับประทาน	วิธีรับประทาน
12. ผักกาดนกเขา หางปลาช่อน	Sh, L	แกงจืด ยอดอ่อนเป็นผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
13. โครฐ โกรฐจุฬา	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกงขนมหจิม
14. ชลู	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก
15. ผักคราดทะเล	L	หั่นใส่ในยำสำหรับยำหอยแครง
16. ผักกูด	Sh, S	แกงเลียง ยำ ลวกรับประทานเป็นผักเหนาะน้ำพริก
17. ลำเพ็ง	Sh	แกงเลียง แกงห่มัน
18. กุ่มบก	Sh	ดองก่อนรับประทานและใส่ในแกงส้ม
19. กุ่มน้ำ	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
20. ผักเสี้ยน	S, Sh	ดองก่อนรับประทานเป็นผักเหนาะ
21. มะระ มะระขี้นก	Sh, Fr	ยอดอ่อนนำมาผัด ลวกกะทิรับประทานเป็นผักเหนาะกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม ผลใช้แกงต่าง ๆ
22. แดงหนู แดงเถื่อน	Fr	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
23. มันหอม มันเลือด	R	แกงเลียง ขนมหวาน
24. พะยอม	Fl	แกงส้ม ผัดกับไข่ ชุบไข่ทอด ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกงขนมหจิม
25. ส้มป่อย	Sh	แกงส้ม
26. อ้อยช้าง ชะเอมป่า	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
27. เนียงนก	Fr	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
28. เนียง	Fr	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
29. ถอบแถบ	Fl	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
30. สะตอ	Fr, Sh	เมล็ดและยอดอ่อนรับประทานเป็นผักเหนาะน้ำพริก ขนมหจิม แกงต่าง ๆ เมล็ดนำไป ผัด แกงต่าง ๆ ต้มกะทิ
31. เหยียง	Fr	นำไปเพาะให้มีรากสั้น ๆ รับประทานสดหรือดอง เป็นผักเหนาะกับน้ำพริก ขนมหจิม และแกงต่าง ๆ
32. ถั่วอกหัวโต	A	แกงส้ม ผัดผัก ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกงขนมหจิม
33. ผักเหลียง	Sh	ผัดไข่ แกงต่าง ๆ รับประทานสดเป็นผักเหนาะน้ำพริก แกง ขนมหจิม
34. ยี่หระ ใบรา	L	แกงกะทิ แกงป่า
35. พืมหาตม	L	ยำหอย ผัดฉ่ำปลาฉลาม ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
36. ทำม้ง	Sh, L	ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักเหนาะ น้ำพริก แกง ขนมหจิม ใบใช้แกงฟักทอง แกงปลาอย่าง ใช้แต่งกลิ่นแทนแมงดานาในน้ำพริก
37. จิกนา	Sh	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม
38. จิกสวน	Fl, Sh,	ผักเหนาะรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหจิม

ตารางที่ 2 ส่วนที่ใช้รับประทานและวิธีรับประทานของผักพื้นบ้านสุราษฎร์ธานี (ต่อ)

ชื่อสามัญ/ชื่อพื้นเมือง	ส่วนที่ใช้ รับประทาน	วิธีรับประทาน
39. กระโดน	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
40. สายตึง ผักสายตึง	S, Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
41. มั่นยอ ย่านาง	Sh, L	แกงเลียง ท่อหมก
42. เลียบ	Sh	แกงเลียงกุ้งแห้ง ลวกกะทิ รับประทานเป็นผักเหมายกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
43. กล้วยเถื่อน	S, Fr	แกงส้ม ต้มกะทิ แกงต่าง ๆ
44. เสม็ดแดง เหม็ดขุน	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
45. หมัก สมัก	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
46. ผักพุ่ม หมากหมก	Sh	แกงเลียงเคยเกลือ แกงเลียงโปล้ง ท่อหมก ผัดไข่
47. ราน้ำ	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
48. ไม้ตง	S	แกงส้ม แกงจืด ต้มกะทิ แกงเลียง แกงต่าง ๆ
49. จันทร์หอม	L, Sh	หั่นใส่ในลาบ ยำ โดยเฉพาะยำมะเขือ ยำหนังกู ผักเหมาย รับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
50. ผักริน ผักรินตัน	A	แกงส้ม ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
51. ตาเบ็ดตาไก่	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
52. ผักหวานทะเล	L	ยำไข่แมงดา
53. สาร ปลายสาร	Fl	แกงเลียง แกงเคย ผัดเกลือ
54. เข็มป่า ยายกลิ้ง	Fl	แกงส้ม แกงจืด
55. กระพังโหม พาโหม	Sh	ขอยละเอียดใช้ผสมปรุงเป็นข้าวยาปักขี้ไต้
56. หมุย	Sh	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
57. เล็บรอก เครื่องูเห่า	Sh, Fr	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
58. ส้มอึก	Fr	ใช้แทนมะนาวในน้ำพริก ส้มตำ แกงส้ม
59. มะแว้งขม	Fr	ผักเหมายรับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน
60. เขาคัน	Fr	เป็นผักให้รสเปรี้ยวใส่ในแกงส้ม
61. ส้มออบ สันดาน	L, Sh	แกงส้ม แกงต้มหอย
62. กระเทือ ส่าเทือ ผักเทือ สากเทือ	S	แกงปลาไหล ต้มรับประทานเป็นผักเหมายกับน้ำพริก
63. สำปุด ปุด	S	แกงไก่ แกงเผ็ด แกงไตปลา แกงขี้วัว (ฟักเขียว) ผักเหมาย รับประทานกับน้ำพริก แกง ขนมหิน

หมายเหตุ: ส่วนที่ใช้รับประทาน: A = ทั้งลำต้น, L = ใบ, Sh = ยอดหรือยอดอ่อน, Fl = ดอก, Fr = ผลหรือผล
อ่อนหรือเมล็ด, S = ลำต้นหรือหน่อ, R = รากหรือเหง้าหรือหัว

ผักเหาะคือภาษาท้องถิ่นของภาคใต้ที่ใช้เรียกผักที่รับประทานร่วมกับน้ำพริกหรือแกงต่าง ๆ ผักเหาะมีหลายรูปแบบ เช่น ผักสด ผักลวกกะทิ หรือผัดดอง การรับประทานสดเป็นที่นิยมมากที่สุด เช่น ยอดอ่อนหนุ่ย ยอดอ่อนมะม่วงหิมพานต์ ผักเหาะบางชนิดถูกนำมาเพาะก่อนรับประทานซึ่งเรียกว่าหมาน เช่น ลูกเนียงหมาน ทำให้ผักนั้นแก่กรอบและมีรสชาติดียิ่งขึ้น โดยทั่วไปชาวบ้านภาคใต้นิยมรับประทานอาหารรสจัด ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อจึงมักมีอาหารเผ็ดเป็นกับข้าวด้วยเสมอและมักมีผักเหาะรับประทานร่วมกับอาหารในมื้อนั้น ๆ ชนิดและรูปแบบการรับประทานผักพื้นบ้านของจังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดนครศรีธรรมราชมีความใกล้เคียงกัน (อชิรญา คำจันทร์ศุภสิน และคณะ, 2558) ซึ่งเกิดจากสภาพภูมิศาสตร์ คติทางศาสนา เศรษฐกิจและสังคมที่ใกล้เคียงกัน

ผักพื้นบ้านบางชนิดมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เนียง ในลูกเนียงมีกรดเจ็งโคลิค (djenkolic acid) (Bunawan et al., 2013) ที่สามารถตกผลึกในระบบทางเดินปัสสาวะ ผลึกของกรดเจ็งโคลิคก่อให้เกิดอันตรายแก่ระบบทางเดินปัสสาวะได้ ถ้ารับประทานมากเกินไปจะเกิดอาการปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะเป็นเลือด (Sumitro et al., 2020) ดังนั้นไม่ควรรับประทานลูกเนียงมากเกินไป ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานลูกเนียงดิบ

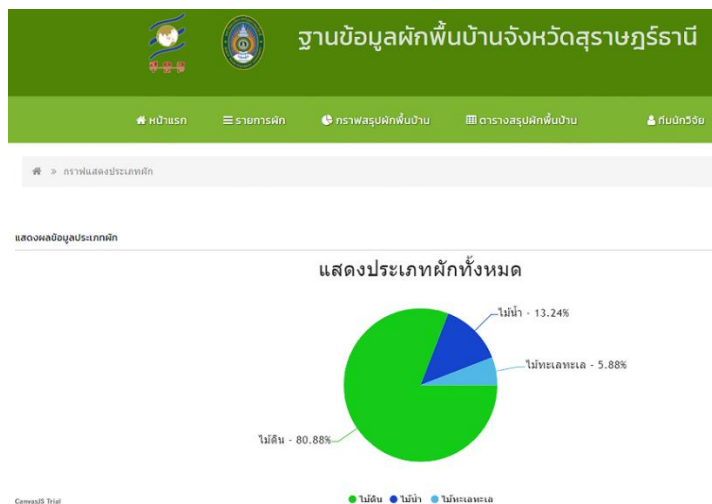
ผักพื้นบ้านบางชนิดจะมีกระบวนการพิเศษก่อนนำมารับประทาน เช่น การดอง ผักเสี้ยน ผักเสี้ยนมีสาร cyanogenic glycosides (Mishra et al., 2011) ที่มีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและโลหิต หากรับประทานผักเสี้ยนสดอาจจะเป็นพิษถึงชีวิตได้ การดองจะทำให้สารพิษสลายตัวและไม่เป็นอันตราย ซึ่งสอดคล้องกับภูมิปัญญาการประกอบอาหารของผักพื้นบ้านดังกล่าว

5. การจัดทำฐานข้อมูลออนไลน์ผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ข้อมูลผักพื้นบ้านที่ค้นพบจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ถูกนำมาจัดทำระบบฐานข้อมูลผักพื้นบ้าน จังหวัดสุราษฎร์ธานีและได้ถูกติดตั้งบนเครือข่ายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี URL: <http://vegetable.sru.ac.th/freshfood/index.php> ดังรูปที่ 1 และ 2 เพื่อให้ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง อันจะทำให้เกิดการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านอย่างยั่งยืน



รูปที่ 1 ฐานข้อมูลผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี



รูปที่ 2 ตัวอย่างข้อมูลสารสนเทศของฐานข้อมูลผักพื้นบ้านจังหวัดสุราษฎร์ธานี

การวิจัยครั้งนี้พบว่าผักพื้นบ้านของจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีศักยภาพเพียงพอที่จะตอบสนองนโยบายความมั่นคงทางอาหาร อย่างไรก็ตามการดำเนินงานจะต้องมีการพัฒนาให้สอดคล้องกับพื้นที่ (ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2561)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้พบผักพื้นบ้านของจังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 35 วงศ์ 63 ชนิด พบผักวงศ์ Fabaceae มากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นไม้ล้มลุกร้อยละ 38.10 มีถิ่นอาศัยบนพื้นดินทั่วไป ร้อยละ 84.13 ส่วนของผักที่นิยมรับประทานได้แก่ ยอดอ่อน และวิธีรับประทานที่ได้รับความนิยมมากที่สุดได้แก่ การรับประทานเป็นผักเหนาะ ข้อมูลผักพื้นบ้านถูกนำมาจัดทำระบบฐานข้อมูลผักพื้นบ้าน จ.สุราษฎร์ธานีและติดตั้งบนเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยฐานข้อมูล สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ การต้านอนุมูลอิสระและห้วงโซ่อุปทานของผักพื้นบ้านในจังหวัดสุราษฎร์ธานี สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (สกว.-มรส) RDG6120045

เอกสารอ้างอิง

- คณน ไตรจันทร์, อีรศักดิ์ จินดาบถ และ อนุวัต สงสม. (2560). องค์ประกอบความมั่นคงทางอาหารระดับครัวเรือนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 38, 577-587.
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร, ลออ มหาวรรณศรี, วิไลพร วงศ์คินี และ ประกายดาว สุทธิ. (2561). กระบวนการขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารผ่านผักพื้นบ้านจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 10(3), 214-228.
- พิกุน คัยยะพันธ์, ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และ วิจิตร วรรณจิต. (2551). สะตอและชนิดพืชร่วมภายใต้ระบบวนเกษตรในภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเมทคโคโนยีราชชมงคลตะวันออก*, 1(2), 47-50.
- ศจันทร์ ประชาสันต์. (2552). *การพัฒนาดัชนีชี้วัดความมั่นคงทางอาหาร*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2564, จาก <https://bit.ly/39IYBYN>.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (2560). *รายงานสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2560*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2564, จาก <https://bit.ly/3IYdooj>.

- อชิรญา คำจันทร์ศุภสิน, จุรีภรณ์ นวนมุสิก, วราศรี แสงกระจ่าง และ วันดี แก้วสุวรรณ. (2558). ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลรุงซิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารวิชา*, 34(2), 52-63.
- Bunawan, H., Dusik, L., Bunawan, S. N. & Amin, N. M. (2013). Botany, traditional uses, phytochemistry and pharmacology of *Archidendron jiringa*: a review. *Global Journal of Pharmacology*, 7(4), 474-478.
- Mishra, S. S., Moharana, S. K. & Dash, M. R. (2011). Review on *Cleome gynandra*. *International Journal of Pharmacy and Chemistry*, 1(3), 681-688.
- Sumitro, K., Yong, C. S., Tan, L. T., Choo, S., Lim, C. Y., Shariman, H., Anand, J. & Chong, V. H. (2020). An unusual cause of acute abdomen and acute renal failure: Djenkolism. *Malaysian Family Physician*, 6, 50-52.