

ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหาร
พื้นบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืด จังหวัดตราด

**Nutritional Status, Consumption Behavior and Nutritive Value of Local Food
Recipes: A Case Study of Huairang-Klongpeed Watershed, Trat Province**

คำนำ

คนไทยมีวัฒนธรรมในการปรุงแต่งอาหารที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบ ผักต่าง ๆ ซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน หรือพืชป่าต่างๆ อีกมากมาย ในปัจจุบันการฟื้นฟูอาหารตามภาคต่าง ๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ประชาชนหวนกลับมาศึกษาภูมิปัญญาของบรรพบุรุษตนเองและหันกลับมามีรสนิยมในวัฒนธรรมไทยด้านอาหารการกิน และการจำแนกแจกแจงออกเป็นภาคก็เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ณ ที่นั้นก็ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมจุดนั้น รวมทั้งวิถีชีวิตที่ได้มีการทดสอบหล่อหลอมตามสภาพของคนใน ภูมิภาคนั้น ๆ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับคนกลุ่มนั้น (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2540) เช่นเดียวกับพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืด ลุ่มน้ำย่อยของกลุ่มแม่น้ำตราด จังหวัดตราด ซึ่งเป็น พื้นที่ที่มีความแตกต่างทางด้านสภาพภูมิภาคและมีการผสมผสานวิถีชีวิตระหว่างประชากรทางด้าน สังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การประกอบอาชีพและวิธีการดำเนินชีวิตที่มี ลักษณะเฉพาะของคนในท้องถิ่น (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) เนื่องจากพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืด มีพื้นที่เขตชายแดนติดกับประเทศกัมพูชาประชาธิปไตย สภาพภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบสลับเนิน พื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ทำการเกษตร ได้แก่ การปลูก พืชผัก สวนผลไม้ พืชไร่ และข้าว (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด, 2545) ด้วยความอุดมสมบูรณ์ทาง ทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศวิทยาของพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืดนี้ ประชากรในท้องถิ่น จึงมีแหล่งอาหารจากป่าหรือพื้นที่ทำการเกษตรที่อุดมสมบูรณ์มากมาย ดังที่รายงานจากสถานีวิจัยวน เกษตรตราด (2545) ได้ทำการศึกษาข้อมูลในพื้นที่จังหวัดตราดไว้ว่า ประชากรในท้องถิ่นจังหวัด ตราดใช้พืชผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบอาหารหลายชนิด ทำให้อาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติพิเศษเป็น เอกลักษณะเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น เช่น นิยมนำสับปะรดไปแกงกับหอยขาว หรือนำข่าและข้าวคั่ว ไปใส่ในการทำหอยขาวคอง เป็นต้น

จากความหลากหลายทางด้านสังคมและวัฒนธรรม วิธีชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งการที่มีพื้นที่ทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน ความถี่ ปริมาณการบริโภคผักพื้นบ้าน คำรับอาหารที่ประกอบมาจากผักพื้นบ้าน รวมทั้งปริมาณสารอาหารที่ได้จากการบริโภคผักพื้นบ้าน และศึกษาภาวะโภชนาการ การวัดดัชนีมวลกาย (BMI) การชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยวิธี BIA รวมทั้งการตรวจสอบประวัติสุขภาพการเจ็บป่วยและโรคประจำตัวด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาภาวะโภชนาการของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด
2. ศึกษาชนิด ประเภทของผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด
3. รวบรวมประเภทของผักพื้นบ้าน 10 อันดับ ที่นิยมบริโภคและคำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวันของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด
4. ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของคำรับอาหารพื้นบ้าน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพในการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาภาวะโภชนาการของประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ลุ่มน้ำ
3. เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสนับสนุนให้ประชาชนเห็นความสำคัญของอาหารในท้องถิ่น
4. ทำให้เกิดองค์ความรู้ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารท้องถิ่น เป็นแนวทางในการจัดทำระบบฐานข้อมูลภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่น
5. เป็นแนวทางในการส่งเสริมและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่นให้สืบทอดต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตประชากรที่ทำการศึกษาวิจัย คือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ ในจังหวัดตราด มีทั้งหมด 17 หมู่บ้าน ได้แก่ 1) หมู่บ้านเกาะขวาง 2) หมู่บ้านคลองขุด 3) หมู่บ้านเนินยาง 4) หมู่บ้านหนองใหญ่ 5) หมู่บ้านปากพิศ 6) หมู่บ้านปะเดา 7) หมู่บ้านฉางเกลือ 8) หมู่บ้านหินโค้ง 9) หมู่บ้านคลองพิศ 10) หมู่บ้านทุ่งพิศ 11) หมู่บ้านเขาขาด 12) หมู่บ้านด่านชุมพล 13) หมู่บ้านคลองแสง 14) หมู่บ้านทางกลาง 15) หมู่บ้านทับมะกอก 16) หมู่บ้านตากแว้ง และ 17) หมู่บ้านทับทิมสยาม โดยการสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ประกอบอาหาร

ขอบเขตด้านเนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเฉพาะผักพื้นบ้านโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ศึกษาชนิด ประเภท ความถี่ และปริมาณของผักพื้นบ้านที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน โดยศึกษาผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด จากทั้งหมด 44 ชนิด ในเขตพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ ซึ่งได้จากการสำรวจพื้นที่ก่อนทำการศึกษาวิจัย ศึกษาภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และการวัดปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดไขมันโดยวิธี BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของคาร์บอไฮเดรตพื้นบ้านโดยการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2545) และ Thai Food Composition Tables 1999 (Puwastien, 1999)

นิยามศัพท์เฉพาะ

พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง – คลองพิศ จังหวัดตราด หมายถึง พื้นที่ลุ่มน้ำที่ตั้งอยู่ในบริเวณตำบลห้วยแครง อำเภอเมือง ตำบลด่านชุมพล อำเภอบ่อไร่ และตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด มี 17 หมู่บ้าน ได้แก่ 1) หมู่บ้านเกาะขวาง 2) หมู่บ้านคลองขุด 3) หมู่บ้านเนินยาง 4) หมู่บ้านหนองใหญ่ 5) หมู่บ้านปากพิศ 6) หมู่บ้านปะเดา 7) หมู่บ้านฉางเกลือ 8) หมู่บ้านหินโค้ง 9) หมู่บ้านคลองพิศ 10) หมู่บ้านด่านชุมพล 11) หมู่บ้านคลองแสง 12) หมู่บ้านทางกลาง 13) หมู่บ้านเขาขาด 14) หมู่บ้านทับมะกอก 15) หมู่บ้านทับทิมสยาม 16) หมู่บ้านทุ่งพิศ และ 17) หมู่บ้านตากแว้ง (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด, 2545)

ผักพื้นบ้านภาคตะวันออก หมายถึง ชนิดของผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคและประกอบเป็นอาหาร รวบรวมจากการสำรวจการบริโภคผักพื้นบ้านของประชากรในเขตพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแวง-คลองพืด จังหวัดตราด และจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคตะวันออก (รัศมี, ม.ป.ป.) มีทั้งหมด 44 ชนิด ได้แก่ 1) กระจคอม 2) กระจกรกป่า 3) กระจทือ 4) กระจวาน 5) กุ่มน้ำ 6) ขลุ่ 7) คุณ 8) จิกนา 9) จิกน้ำ 10) ชะเนียง 11) ชะพลู 12) ชะมวง 13) ดาวเรือง 14) ต้นสันดาน 15) ตะลิงปิง 16) เต่าเถียด 17) เต่าร้าง 18) เถาคัน 19) บัวบก 20) บุก 21) เปราะหอม 22) ผักกะเสิม 23) ผักบุงขัน 24) ผักหนาม 25) ผักหวานป่า 26) ผือก 27) เพกา 28) มะยมป่า 29) มะระจีนก 30) มะแว้งต้น 31) มะอึก 32) มันสำปะหลัง 33) ยางพารา 34) ยี่หระ 35) ระกำ 36) เร่วลูก 37) เร่วหอม 38) ลำพู 39) ลำแพน 40) ส้มจี๊ด 41) สลัดได 42) สายคิง 43) โสมคน และ 44) อุดพืด

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยเครื่องปรุงจากแหล่งธรรมชาติใกล้บ้านและตลาดชุมชน และปรุงเป็นอาหารตามกรรมวิธีสืบทอดมาภายในวัฒนธรรมเดียวกัน (พาณิชย์, 2544)

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานผักพื้นบ้านที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทั้งด้านการกระทำ คือ การเลือกชนิดของผักพื้นบ้าน การปรุง การบริโภคทางด้านความถี่ ปริมาณการบริโภคผักพื้นบ้าน

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายซึ่งเป็นผลมาจากการกินอาหาร ประเมินโดยการหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และการวัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยวิธี BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) เป็นวิธีการตรวจวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย โดยใช้กระแสไฟฟ้าระดับต่ำผ่านร่างกาย เครื่องจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกายซึ่งเป็นไขมันบริเวณใต้ผิวหนังและไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในไม่รวมถึงไขมันในเลือด

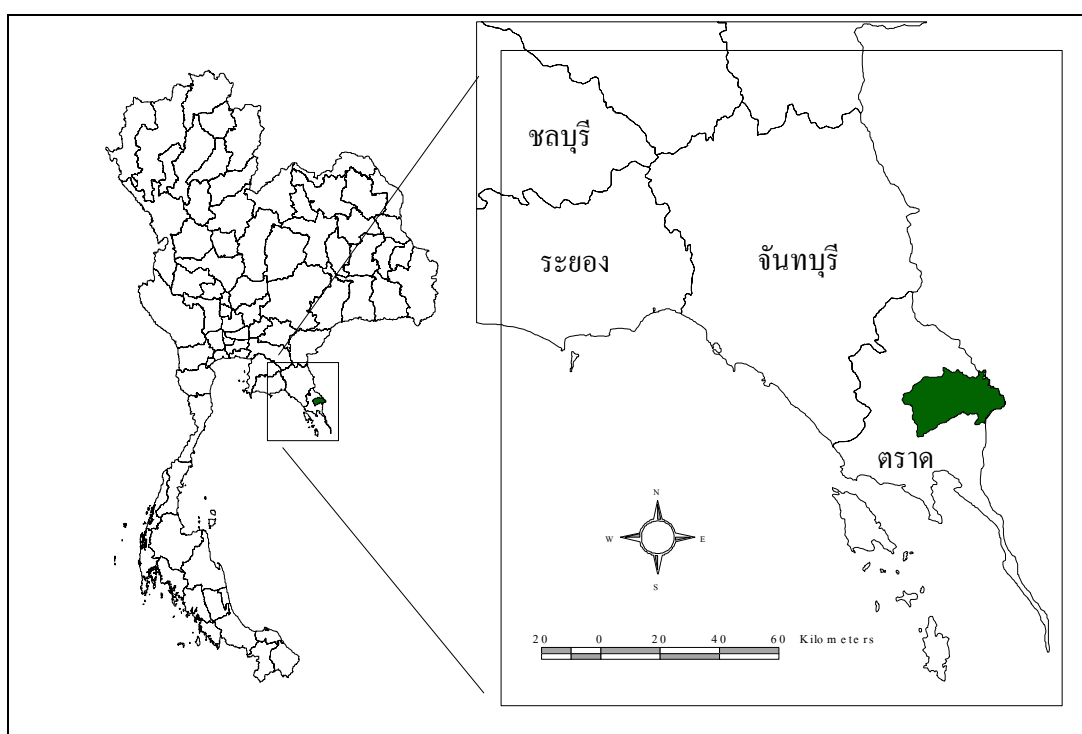
การตรวจเอกสาร

พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแเรียง-คลองพืด

จากการรายงานการสำรวจพื้นที่ของสถานีวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนา
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแเรียง-คลองพืด
ดังต่อไปนี้

1. ที่ตั้งและอาณาเขต

ที่ตั้งพื้นที่ลุ่มน้ำ ลุ่มน้ำห้วยแเรียง-คลองพืด ตั้งอยู่ที่ตำบลห้วยแเรียง อำเภอเมือง ตำบล
ค่านหมพล อำเภอบ่อไร่ และตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด



ภาพที่ 1 แสดงที่ตั้งพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแเรียง – คลองพืด จังหวัดตราด

ที่มา: สถานีวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

2. อาณาเขต

พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด มีอาณาเขตติดต่อดังต่อไปนี้

ทิศเหนือ	ตำบลนนทรีย์ อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด
ทิศใต้	ตำบลท่ากุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดตราด
ทิศตะวันออก	ประเทศกัมพูชา
ทิศตะวันตก	ตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

3. สภาพภูมิประเทศ

พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด จัดเป็นลุ่มน้ำตอนบนของจังหวัดตราด ที่รองรับน้ำฝนจากเทือกเขาบรรทัด แล้วไหลผ่านคลองต่างๆ ลงสู่ลุ่มน้ำแม่น้ำตราด และไหลลงสู่ทะเลที่บริเวณบ้านปากคลองด่านเก่า ตำบลหนองคันทรัง อำเภอเมือง ซึ่งเป็นบริเวณป่าชายเลน พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืดมีเนื้อที่ประมาณ 447.71 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่ 17 หมู่บ้าน 3 ตำบล ใน 3 อำเภอของจังหวัดตราด ได้แก่ ตำบลห้วยแรงของอำเภอเมือง ตำบลด่านชุมพลของอำเภอบ่อไร่ และตำบลวังตะเคียนของอำเภอเขาสมิง พื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด เป็นลุ่มน้ำอิสระ มีลำคลองที่สำคัญ ได้แก่ คลองพืด คลองห้วยแรง คลองแสง และคลองโสน ภูมิประเทศส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 50 หรือ 224.01 ตารางกิโลเมตร มีระดับความสูงอยู่ในช่วง 20–60 เมตร หรือประมาณร้อยละ 82 (367.29 ตารางกิโลเมตร) มีระดับความสูงต่ำกว่า 100 เมตร จึงอาจกล่าวได้ว่า พื้นที่ลุ่มน้ำแห่งนี้มีภูมิประเทศที่ค่อนข้างสม่ำเสมอ เป็นที่ราบสลับเนิน

4. สภาพภูมิอากาศ

สำหรับสภาพภูมิอากาศของลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยประมาณ 3,300 มิลลิเมตรต่อปี โดยประมาณร้อยละ 90 ของปริมาณฝนทั้งปี เกิดขึ้นระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงตุลาคม อุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีไม่แตกต่างกันมากนัก โดยในช่วงฤดูฝนจะมีอุณหภูมิ ประมาณ 27 องศาเซลเซียส และจะลดต่ำลงในช่วงเดือนธันวาคมถึงมกราคม ประมาณ 26 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิสูงสุดในช่วงเดือนเมษายนประมาณ 29 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ตลอดปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 79.2 เปอร์เซ็นต์ โดยมีค่าสูงสุดเฉลี่ย 96.5 เปอร์เซ็นต์ ในเดือนกรกฎาคม และต่ำสุดเฉลี่ย 55.5 เปอร์เซ็นต์ ในเดือนมิถุนายน

5. สภาพทั่วไปของสังคมและวัฒนธรรม

รูปแบบการตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด 17 หมู่บ้าน สามารถพบรูปแบบการตั้งถิ่นฐานแบ่งได้เป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

5.1 แบบกระจายเป็นเส้นตรง ประชากรส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 60 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ลุ่มน้ำ ตั้งถิ่นฐานตามสองข้างถนนในหมู่บ้านของแต่ละหมู่บ้าน ลักษณะบ้านเรือนเป็นแบบบ้านไม้ชั้นเดียว บ้านไม้สองชั้น บ้านปูนชั้นเดียว และบ้านไม้กึ่งปูนชั้นเดียว

5.2 แบบกระจุกกระจาย ประชากรประมาณร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ลุ่มน้ำ มีลักษณะการตั้งถิ่นฐานสร้างบ้านเรือนในที่ทำกินของตนเองกระจุกกระจายห่างจากบ้านเรือนหลังอื่น ๆ ซึ่งประชากรเหล่านี้เป็นเกษตรกรที่มีที่ดินทำกิน 50 ไร่ขึ้นไป

5.3 แบบตาราง ประชากรร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ลุ่มน้ำเป็นประชากรที่ไม่มีที่ทำกินเป็นของตนเอง และได้รับจัดสรรที่ดินทำกินเป็นระเบียบในพื้นที่จัดสรรเป็นตารางมีซอยย่อยในหมู่บ้านในลักษณะตาราง เนื้อที่สร้างบ้านครัวเรือนละ 1 ไร่

5.4 แบบกระจุกตัวเป็นกลุ่มเล็กๆ ประชากรร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ลุ่มน้ำ ซึ่งมีลักษณะการตั้งถิ่นฐานโดยตั้งบ้านเรือนกระจุกรวมตัวกันประมาณ 4-5 หลังคาเรือน ส่วนใหญ่จะเป็นหมู่บ้านดั้งเดิม

6. ลักษณะทางประชากร

จากการศึกษาพบว่า ในพื้นที่ศึกษามีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 2,634 ครัวเรือน แบ่งเป็นจำนวนประชากรชาย 5,779 คน และประชากรหญิง 5,410 คน รวมทั้งหมด 11,189 คน ซึ่งอัตราส่วนประชากรชาย: หญิง คิดเป็น 1.07: 1 และความหนาแน่นของประชากรเฉลี่ย 33.54 คน/ตารางกิโลเมตร ซึ่งหมู่บ้านที่มีจำนวนครัวเรือนและจำนวนประชากรมากที่สุด ได้แก่ บ้านด่านชุมพล ส่วนหมู่บ้านที่มีจำนวนครัวเรือนน้อยที่สุด คือ บ้านคลองขุด และหมู่บ้านที่มีจำนวนประชากรและความหนาแน่นของประชากรน้อยที่สุด คือ บ้านทับมะกอก ส่วนหมู่บ้านที่มีความหนาแน่นประชากรมากที่สุด คือ บ้านเกาะขวาง ดังตารางที่ 1

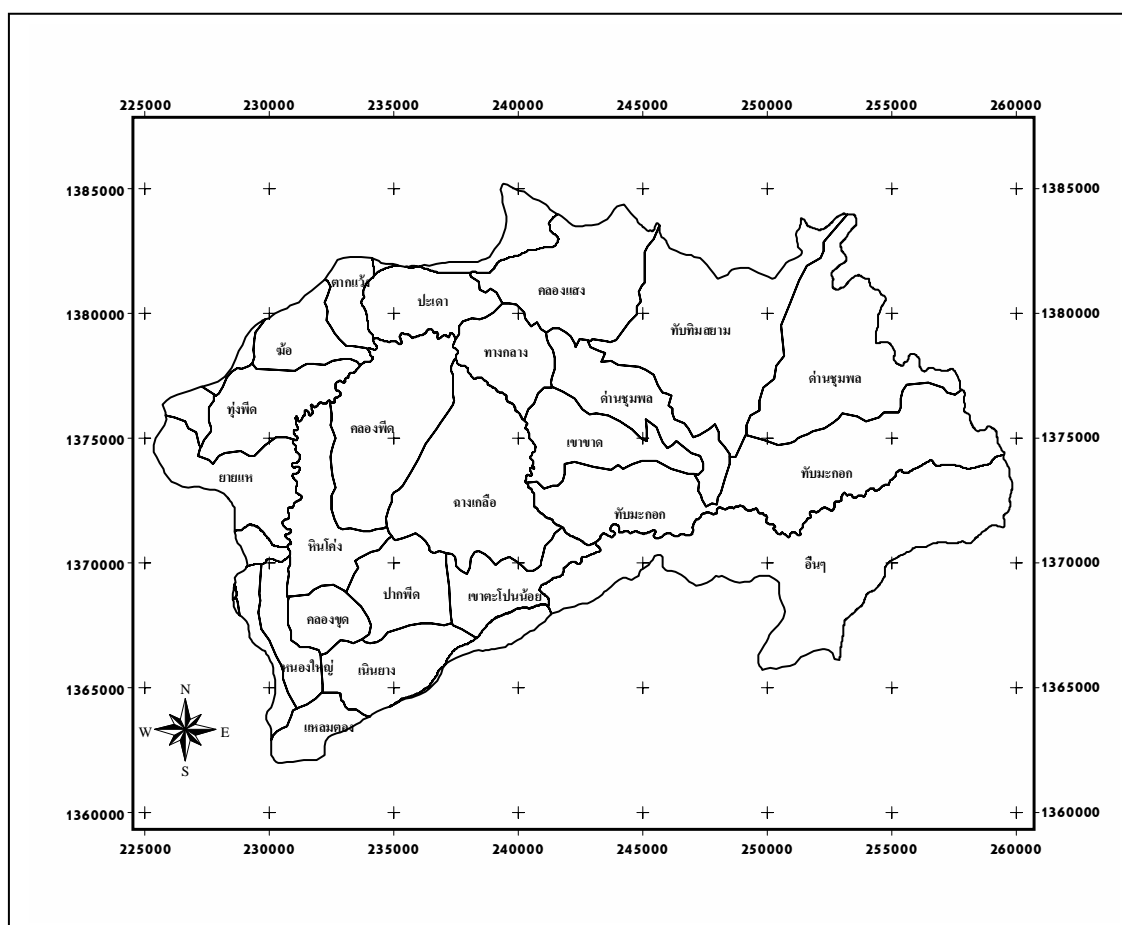
ตารางที่ 1 จำนวนครัวเรือนและประชากรในพื้นที่ศึกษา

ลำดับที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวน ครัวเรือน	ประชากร (คน)			ความหนาแน่น (คน/ตร.กม.)
			ชาย	หญิง	รวม	
1	เกาะขวาง	180	272	296	568	124.87
2	คลองขุด	97	259	272	531	81.66
3	เนินยาง	124	316	323	639	48.15
4	หนองใหญ่	101	267	279	546	75.26
5	ปากพืด	189	338	320	658	54.46
6	ฉางเกลือ	257	634	660	1,294	39.64
7	หินโค้ง	154	335	295	630	42.60
8	คลองพืด	140	326	295	621	22.94
9	ทุ่งพืด	106	314	282	596	42.30
10	ด่านชุมพล	358	808	725	1,533	32.81
11	คลองแสง	137	240	205	445	19.17
12	ทางกลาง	98	233	196	429	32.12
13	ปะเตา	113	257	258	515	42.46
14	เขาขาด	212	381	314	695	49.90
15	ทับมะกอก	103	199	189	388	7.93
16	ตากแว้ง	104	208	206	414	75.55
17	ทับทิมสยาม	161	392	295	687	17.31
	รวมทั้งหมด	2,634	5,779	5,410	11,189	33.54

ที่มา: สถานีวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

7. การกระจายตัวของหมู่บ้าน

ลักษณะหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ลุ่มน้ำศึกษาทั้งหมด 17 หมู่บ้าน(ภาพที่ 2) กระจายตัวครอบคลุม 3 อำเภอ และ 3 ตำบล โดยหมู่บ้านส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในตำบลห้วยแร้ง อำเภอเมือง จำนวน 8 หมู่บ้าน รองลงมาได้แก่ ตำบลคำนวมพุด อำเภอบ่อไร่ จำนวน 7 หมู่บ้าน และตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จำนวน 2 หมู่บ้าน ดังตารางที่ 2



ภาพที่ 2 ขอบเขตการปกครองของหมู่บ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแร้ง-คลองพิศ

ที่มา: สถานีวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

ตารางที่ 2 ลักษณะการกระจายของหมู่บ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำศึกษา

ลำดับที่	ชื่อหมู่บ้าน	หมู่ที่	ตำบล	อำเภอ	จังหวัด
1	เกาะขวาง	1	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
2	คลองขุด	2	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
3	เนินยาง	4	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
4	หนองใหญ่	8	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
5	ปากพืด	5	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
6	ฉางเกลือ	6	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
7	หินโค้ง	9	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
8	คลองพืด	10	ห้วยแร้ง	เมือง	ตราด
9	ทุ่งพืด	6	วังตะเคียน	เขาสมิง	ตราด
10	ด่านชุมพล	1	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
11	คลองแสง	3	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
12	ทางกลาง	4	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
13	ปะเตา	6	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
14	เขาขาด	2	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
15	ทับมะกอก	5	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด
16	ตากแว้ง	5	วังตะเคียน	เขาสมิง	ตราด
17	ทับทิมสยาม	7	ด่านชุมพล	บ่อไร่	ตราด

ที่มา: สถาบันวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

8. อาชีพ

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า จำนวนครัวเรือนส่วนใหญ่ร้อยละ 74.03 ประกอบอาชีพเกษตรกร รองลงมา คือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 17.20 ซึ่งหมู่บ้านที่มีประชากรประกอบอาชีพเกษตรกรทุกครัวเรือน คือ หมู่บ้านทับทิมสยาม ซึ่งทุกครัวเรือนจะได้รับการจัดสรรที่ดิน ครัวเรือนละ 10 ไร่ ส่วนหมู่บ้านที่ประชากรประกอบอาชีพอื่นมากกว่าอาชีพเกษตรกร คือ หมู่บ้านคลองแสง ซึ่งประชากรประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 49.64 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 อาชีพของประชากรในชุมชนลุ่มแม่น้ำห้วยแวง-คลองพืด

ลำดับที่	หมู่บ้าน	เกษตรกร	ค้าขาย	ราชการ	รับจ้าง	อื่น ๆ	รวม (ครัวเรือน)
1	เกาะขวาง	122	6	4	20	28	180
2	คลองขุด	72	4	3	10	8	97
3	เนินยาง	80	5	5	24	10	124
4	หนองใหญ่	60	9	10	20	2	101
5	ปากพืด	147	11	1	30	0	189
6	ฉางเกลือ	190	5	10	51	1	257
7	หิน โกง	111	6	1	36	0	154
8	คลองพืด	135	1	2	2	0	140
9	ทุ่งพืด	89	7	0	10	0	106
10	ด่านชุมพล	258	11	29	60	0	358
11	คลองแสง	59	5	5	68	0	137
12	ทางกลาง	49	4	2	43	0	98
13	ปะเตา	90	7	2	14	0	113
14	เขาขาด	170	0	5	32	5	212
15	ทับมะกอก	92	5	1	5	0	103
16	ตากแวง	68	5	3	28	0	104
17	ทับทิมสยาม	158	3	0	0	0	161
	รวม	1,950	94	83	453	54	2,634

ที่มา: สถานีวิจัยวนเกษตรภาค สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

9. การศึกษา

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 52.60 จบการศึกษาภาคบังคับแล้วไม่ได้เรียนต่อ ประชากรร้อยละ 6.25 ไม่ได้รับการศึกษาและประชากรที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมปลายมีเพียงร้อยละ 1.94 แต่ข้อมูลนี้ไม่ได้รวมหมู่บ้านทับทิมสยาม ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่เพิ่งจัดตั้งในปี 2540 จึงยังไม่ได้มีการรวบรวมข้อมูลระดับการศึกษา ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับการศึกษาของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแวง – คลองพืด

หมู่บ้าน	ไม่ได้เรียน	ประถมศึกษา	จบภาคบังคับแล้วไม่เรียนต่อ	ม.ต้น	ม.ปลาย	สูงกว่าม.ปลาย	การศึกษานอกโรงเรียน	ไม่ระบุ	รวม
1 เกาะขวาง	32	62	378	38	18	9	7	24	568
2 คลองซุด	39	61	344	38	23	5	9	12	531
3 เนินยาง	34	83	380	56	39	21	26	0	639
4 หนองใหญ่	41	59	361	43	22	6	11	3	546
5 ปากพืด	31	78	453	40	23	13	18	2	658
6 ฉางเกลือ	87	184	635	99	74	53	58	104	1,294
7 หินโค้ง	32	87	375	49	37	7	23	20	630
8 คลองพืด	32	73	381	57	41	12	18	7	621
9 หุ้งพืด	28	63	289	14	4	6	15	177	596
10 คำนชุมพล	78	107	812	58	34	30	62	352	1,533
11 คลองแสง	23	38	126	41	7	9	22	179	445
12 ทางกลาง	45	31	197	39	9	12	48	48	429
13 ปะเตา	29	78	208	7	8	6	36	143	515
14 เขาขาด	45	72	280	41	27	15	32	183	695
15 ทับมะกอก	56	44	152	32	0	0	25	79	388
16 ตากแวง	24	96	154	15	4	0	48	73	414
17 ทับทิมสยาม	ไม่มีข้อมูล								
รวม	656	1,216	5,525	667	370	204	458	1,406	10,502

ที่มา: สถานีวิจัยวนเกษตรตราด สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2545)

10. ศาสนาและเผ่าพันธุ์

ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 90 นับถือศาสนาพุทธ ที่เหลือร้อยละ 10 นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งประชากรที่นับถือศาสนาอิสลามจะอาศัยอยู่ในหมู่บ้านทับมะกอก เผ่าพันธุ์ประชากรแบ่งเป็นชาวไทย ประมาณร้อยละ 80 ของประชากรทั้งหมด และชาวชอง ซึ่งเป็นชนเผ่าดั้งเดิมที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แห่งนี้มากกว่า 300 ปี ประมาณร้อยละ 20

11. การสาธารณสุข

สถานีบริการสาธารณสุขในเขตพื้นที่ทำการศึกษามีโรงพยาบาล 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลบ่อไร่ (ขนาด 30 เตียง) และมีสถานีนามัย 6 แห่ง ได้แก่ 1) สถานีนามัยเกาะขวาง 2) สถานีนามัยห้วยแครง 3) สถานีนามัยฉางเกลือ 4) สถานีนามัยสามแยกด่านชุมพล 5) สถานีนามัยทับทิมสยาม และ 6) สถานีนามัยด่านชุมพล ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนสถานบริการ, ศูนย์บริการสาธารณสุข จำแนกรายหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ จังหวัดตราด ปี พ.ศ. 2547

ที่ตั้งสถานบริการ	ชื่อตำบล	ชื่ออำเภอ	ชื่อสถานบริการ	ขนาดสถานบริการ
หมู่บ้านตากแว้ง	บ่อพลอย	เมืองตราด	รพ.บ่อไร่	30 เตียง
หมู่บ้านเกาะขวาง	บ่อพลอย	เมืองตราด	สอ.เกาะขวาง	ทั่วไป
หมู่บ้านคลองขุด	ห้วยแครง	เมืองตราด	สอ.ห้วยแครง	ขนาดใหญ่
หมู่บ้านฉางเกลือ	ห้วยแครง	เมืองตราด	สอ.ฉางเกลือ	ทั่วไป
หมู่บ้านด่านชุมพล	ด่านชุมพล	บ่อไร่	สอ.สามแยกด่านชุมพล	ทั่วไป
หมู่บ้านทับทิมสยาม	ด่านชุมพล	บ่อไร่	สอ.ทับทิมสยาม	ทั่วไป
หมู่บ้านคลองแสง	ด่านชุมพล	บ่อไร่	สอ.ด่านชุมพล	ทั่วไป

ที่มา: กลุ่มพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด (2547)

ข้อมูลทั่วไปของจังหวัดตราด

1. สภาพทางภูมิศาสตร์

สภาพภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมของจังหวัดตราด เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่กำหนดโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี การประกอบอาชีพ และวิถีการดำเนินชีวิต ที่มีลักษณะเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ของคนในท้องถิ่นตั้งแต่ในอดีตสืบเนื่องต่อมาจนถึงปัจจุบัน ตราดเป็นจังหวัดขนาดเล็กที่อุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติตลอดจนภูมิประเทศสวยงาม (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542)

ที่ตั้งและอาณาเขต จังหวัดตราดตั้งอยู่ทางภาคตะวันออกของประเทศไทย มีเนื้อที่ 2,819 ตารางกิโลเมตร หรือ 1,761,875 ไร่ และเป็นพื้นที่ตามเขตการปกครองทางทะเลประมาณ 7,258 ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงและประเทศเพื่อนบ้าน ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี และประเทศกัมพูชา
ทิศใต้	ติดต่อกับ อ่าวไทย และน่านน้ำทะเลประเทศกัมพูชา
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ ประเทศกัมพูชา มีทิวเขาบรรทัดเป็นแนวกันเขตแดน
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี

สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิประเทศของจังหวัดตราด มีอาณาบริเวณทั้งที่เป็นแผ่นดินและพื้นน้ำ ประกอบด้วยเทือกเขาสูงอุดมด้วยป่าเบญจพรรณและป่าดิบทางด้านตะวันออก ส่วนบริเวณหมู่เกาะต่าง ๆ ทางด้านใต้มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงเช่นเดียวกัน ตอนเหนือเป็นที่ราบบริเวณภูเขา ตอนกลางจะเป็นที่ราบลุ่มน้ำที่อุดมสมบูรณ์แล้วลาดลงเป็นที่ราบต่ำชายฝั่งทะเล กล่าวได้ว่าลักษณะของภูมิประเทศที่ปรากฏเด่นชัด แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด, 2545) ได้แก่ 1) ที่ราบลุ่มน้ำ ได้แก่ บริเวณที่ราบตอนกลางและตะวันออก 2) ที่สูงบริเวณภูเขา มีบริเวณกว้างมากในตอนเหนือลงมาจนสุดเขตทางใต้ของจังหวัด ภูเขาจะสลับซับซ้อนกันหนาแน่น และ 3) บริเวณที่ราบชายฝั่งทะเล เป็นบริเวณที่ถูกน้ำจากแม่น้ำ ล้ำคลองต่าง ๆ พัดพาโคลนมาทับถมกัน ทำให้เกิดที่ราบต่ำในบริเวณดังกล่าวได้

สภาพภูมิอากาศทั่วไป จังหวัดตราดตั้งอยู่ในเขตลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยประมาณทั้งปี 3,300 มิลลิเมตรต่อปี โดยประมาณร้อยละ 90 ของปริมาณน้ำฝนทั้งปีเกิดขึ้นระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงตุลาคม และในตกมากที่สุดในเดือนสิงหาคม โดยในช่วงฤดูฝนจะมีอุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 27 องศาเซลเซียส และจะลดต่ำลงในช่วงเดือนธันวาคมถึงมกราคม ประมาณ 26 องศาเซลเซียส และอุณหภูมิจะสูงสุดในเดือนเมษายนประมาณ 29 องศาเซลเซียส (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด, 2545) จากสภาพอากาศดังกล่าวทำให้จังหวัดตราดมีอากาศไม่ร้อนจัด ไม่หนาวจัด แต่มีฝนตกชุกมาก เพราะมีพรมแดนธรรมชาติเป็นทะเลและภูเขาล้อมรอบ ทะเลช่วยแบ่งเบาความร้อนของแผ่นดินและแผ่ความชุ่มชื้นให้ ในขณะที่ทิวเขาเป็นเสมือนปราการแข็งแรงที่ช่วยต้านแรงลมพายุหมุนเขตร้อน ลดอิทธิพลลมมรสุมในฤดูหนาว(คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542)

2. การปกครองและประชากร

การปกครอง จังหวัดตราดแบ่งการปกครองออกเป็น 5 อำเภอ(อำเภอเมืองตราด อำเภอเขาสมิง อำเภอคลองใหญ่ อำเภอแหลมงอบ และอำเภอบ่อไร่ 2 กิ่งอำเภอ (กิ่งอำเภอเกาะช้างและกิ่งอำเภอเกาะกูด) มี 38 ตำบล 253 หมู่บ้าน 1 เทศบาลเมือง 8 เทศบาลตำบล 34 องค์การบริหารส่วนตำบล และ 3 สภาตำบล

ประชากร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2541 รวมทั้งสิ้น 220,000 คน เป็นชาย 111,781 คน และหญิง 108,219 คน สำหรับอำเภอที่มีประชากรมากที่สุด ได้แก่ อำเภอเมืองตราด มีจำนวน 75,944 คน รองลงมาได้แก่ อำเภอเขาสมิง จำนวน 41,002 คน ประชากรอยู่หนาแน่นมากที่สุดในอำเภอเมืองตราด เท่ากับ 80.96 คนต่อตารางกิโลเมตร รองลงมาได้แก่ อำเภอเขาสมิงเท่ากับ 60.37 คนต่อตารางกิโลเมตร ส่วนอำเภอที่ประชากรที่อยู่หนาแน่นน้อยที่สุด คือ กิ่งอำเภอเกาะกูด เท่ากับ 11.54 คนต่อตารางกิโลเมตร

สภาพทางเศรษฐกิจของจังหวัดตราด ในปี 2539-2542 พบว่า ประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อหัวเท่ากับ 75,076 บาทต่อปี นับเป็นอันดับ 14 ของประเทศ มีผลิตภัณฑ์มวลรวมเท่ากับ 14,339.502 ล้านบาท รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตรมากที่สุด มีมูลค่า 5,695,653 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 39.72 ของรายได้ทั้งหมด รองลงมาเป็นสาขาการค้าส่งและค้าปลีก มีมูลค่า 2,557,376 ล้านบาท หรือร้อยละ 17.83 และสาขาการบริการ มีมูลค่า 1,795.42 ล้านบาท หรือร้อยละ 2.52 และมีอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจร้อยละ 1.13 (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด, 2545)

ผักพื้นบ้าน

1. ความสำคัญของผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต พันธุ์ไม้พื้นเมืองนานาชนิดในธรรมชาติมิได้เพียงนำมาเป็นอาหาร แต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเกือบจะทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารจะได้คุณค่าทางอาหารมากมาย โดยเฉพาะธาตุอาหารประเภทวิตามิน ใช้ประกอบอาหารโดยเป็นเครื่องปรุงหลัก เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่นของอาหาร เป็นของแกล้มกินกับน้ำพริกหล่น ขนมหจิม หรือแกงเผ็ดต่างๆ การหาผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารจะง่ายและสะดวกกว่าการหาเนื้อสัตว์ ผักจะหาเก็บได้ง่ายในธรรมชาติรอบๆ บ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ก็สามารถหาเก็บได้ง่าย ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้น ถือว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่ศึกษาและเข้าใจธรรมชาติของพืชผักได้อย่างแท้จริง อีกทั้งมีเทคโนโลยีที่เหมาะสมต่อการที่จะใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ไม่ก่อให้เกิดสูญเสียหรือทำลายทั้งต่อตัวมนุษย์เองและสิ่งแวดล้อม (สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538)

การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการสืบสานวิถีชีวิต ภูมิความรู้ และการดำเนินชีวิตในแต่ละพื้นที่ ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกันออกไปตามธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น ผู้คนในแต่ละท้องถิ่นจะมีวิถีชีวิต วัฒนธรรม อันรวมถึงการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติและสภาพแวดล้อม ในประเทศไทยแต่ละภาคจะมีลักษณะการบริโภคที่แตกต่างกัน เช่น ในเขตภาคใต้นิยมแกงกะทิ เพราะมีมะพร้าวมาก ในขณะที่ภาคอีสานและภาคเหนือไม่นิยมอาหารที่มีกะทิ หรือภาคอื่นบอกว่าสะอาดเหม็น ในขณะที่คนใต้บอกว่าอร่อย ซึ่งเป็นเรื่องของวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาพของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่มีการถ่ายทอดกันต่อมาเป็นรุ่น ๆ สืบสานมาเป็นวัฒนธรรมและประเพณี (มาโนช, 2539)

2. ความหมายของผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2538) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ดังนี้คือ พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และธารน้ำ) สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมา

บริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ได้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมือง ตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้าน ยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจ

3. แหล่งกำเนิดของผักพื้นบ้าน

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ แปะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภค เป็นผักมักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน เช่น กระดอม กระตกรกป่า กระถือ กระวาน ชะเนียง ชะพลู ต้นสันดาน เต่าเกียด เต่าร้าง ถาดัน และเปราะหอม เป็นต้น

2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหนียง ฟักแฟง ถั่วต่างๆ เช่น ชะมวง ผักกะเสิม ผักหวาน เผือก มะแว้งต้น มัน ลำปะหูลัง ยางพารา อุดพิต เพกา มะยมป่า มะระจีนก ระกำ เร่วลูก เร่วหอม ลำพู ลำแพน และ สลัดได เป็นต้น

3. ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา กุ่มน้ำขลุ้ คุน จิกนา จิกน้ำ บุก บัวบก ผักบั้งจัน ผักหนาม สายคิง และโสมคน เป็นต้น

4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง ดาวเรือง ตะลิงปิง มะอึก ยี่หระ และส้มจี๊ด เป็นต้น (สำนักงาน สาธารณสุขมูลฐาน, 2538)

4. การจำแนกผักพื้นบ้าน

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (Tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (Climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว หญ้า (Grass) หือวัชพืชที่นำมา ทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น

2. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้งปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วยริมน้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardening Plant)

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) จำแนกตามคุณลักษณะของพืชด้านใด ด้านหนึ่ง เช่น

จำแนกตามรสชาติ (รสขม) ได้แก่ ผักหวานป่า เพี้ยฟาน มะเขือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หญ้าตดหมา แมงดาต้นหรือทำม้ง

จำแนกตามลักษณะ ได้แก่ เถาคัน ผักฮ้วนหมู ผักหนาม ผักไผ่ หมากลิ้นฟ้า บะค้อนก้อม เห็ดหูหนู

จำแนกตามสีส่น ได้แก่ เห็ดแดง ฟักทอง ฟักเขียว กระจับแดง

จำแนกตามแหล่งที่มา ได้แก่ ผักหนอง (กระเจด) เห็นฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดคอย

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือ การแสดงออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ (สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2538)

นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมการกินผักของคนไทย โดย ม.ล.หญิงตี๋ ชลมารคพิจารณ์ รวบรวมไว้ได้หลากหลายชนิด (ไพฑูริย์, 2546) แยกเป็นตัวอย่างผักได้ดังนี้

ประเภทที่ใช้ใบและยอด เช่น ยอดจีเหล็ก ยอดผักกะเจด ยอดพุงคอก ยอดส้มกุ่ม ยอดดาวเรือง ยอดบา ใบชะพลู ใบเปราะ ใบชะมวง ใบจิก ใบไกรอ่อน กระตกรกป่า กุ่มน้ำ คุณชะพลู ขลุ่ จิกนา จิกน้ำ ชะเนียง ชะมวง เต้าร้าง ผักบุงขัน ผักหนาม ผักหวานป่า เพกา มะยมป่า มะระจีนก มันสำปะหลัง ยางพารา สลัดได โสมคน ต้นสันดาน บัวบก เปราะหอม ผักกะเลิม ฯลฯ

ประเภทหัวและราก เช่น มันเทศ กลอย มันมือเสือ ข่าลิง ขมิ้นขาว ไหลบัวหลวง หอมใหญ่ กระเทียม เปราะหอม ผักหนาม เผือก ฯลฯ

ประเภทกินดอก เช่น ดอกขจร ดอกฟักเหลือง ดอกหมาก ดอกเข็ม ดอกกุหลาบมอญ หัวปลี สะเดา ดอกกระเจียว ดอกชมพู ดอกมะละกอ ดอกกะหล่ำ ดอกแต้ว กุ่มน้ำ ชะพลู ดาวเรือง เพกา ยี่หระ ลำพู สายติ่ง อุตพิศ ฯลฯ

ประเภทกินผล เช่น มะเขือม่วง มะเขือไข่เต่า น้ำเต้า ฟักเขียว ฟักข้าว มะกรูด มะยม ตะลิงปลิง กระเจี๊ยบ บวบหอม มะระจีน มะระจีนก พริกชี้ฟ้า กระดอม กระทรกป้า ตะลิงปิง เกาต์น ผักหวานป่า มะระจีนก มะแว้งต้น มะอึก ระกำ เร่วลูก ลำพู ลำแพน ฯลฯ

ประเภทกินผัก เช่น ผักเพกา ผักกระถิน สะตอ ถั่วลิ้นเต่า ถั่วคิ้วนาง ถั่วแระ ถั่วแปบ ถั่วเขียว ผักข้าวโพด ผักแค ฯลฯ

5. ประโยชน์ของการบริโภคผัก

ผักเป็นแหล่งอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของแป้ง น้ำตาลกลูโคส (Glucose) หรือเส้นใยอาหารจำพวก เซลลูโลส (Cellulose) และเพกติน (Pectic Substances) โดยเซลลูโลสและเพกตินจะเป็นโครงสร้างของผัก พบมากบริเวณเปลือก ใบ และก้านของผัก ร่างกายคนเราไม่สามารถย่อยสารดังกล่าวนี้ได้ ดังนั้น เมื่อกระบวนการย่อยอาหารเสร็จสิ้นลง สารที่เป็นเส้นใยเหล่านี้จึงเหลือเป็นกากที่สามารถอุ้มน้ำไว้ได้มาก จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของลำไส้เพื่อส่งผ่านอาหารให้เคลื่อนที่ไปตามลำไส้ จึงมีประโยชน์ในการขับถ่าย และป้องกันท้องผูกได้ นอกจากนี้แล้ว ใยอาหารยังช่วยในการดูดซับสารพิษบางชนิดได้ ทำให้ลดการสัมผัสหรือเกิดความระคายเคืองในระบบทางเดินอาหาร และจากคุณสมบัติที่ช่วยในการขับถ่าย ทำให้สารที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายติดค้างอยู่ในร่างกายในช่วงเวลาที่ไม่นาน ใยอาหารจึงมีประโยชน์ในการช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้และระบบทางเดินอาหารได้ (กระยาทิพย์, ม.ป.ป.) ซึ่งสอดคล้องกับปาริชาติ (2541) และปราณีต (2539) ทำการวิจัยพบว่า ในผักมีใยอาหารชนิดที่ไม่มีแป้งจะช่วยลดการดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ เช่น น้ำตาลและไขมัน ใยอาหารชนิดนี้อาจจะรวมตัวกับโคเลสเตอรอลและน้ำดีในลำไส้ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการดูดกลับไปใช้อีก โคเลสเตอรอลที่รวมกับใยอาหารแล้ว จะถูกขับออกไปจากร่างกาย เป็นผลให้ลดปริมาณโคเลสเตอรอลได้ การรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากพอ จะเป็นທີ່มาที่สำคัญของ

ใยอาหารและวิตามิน ที่มีคุณสมบัติเป็น Antioxidant และเกลือแร่ต่าง ๆ วิตามินที่มีคุณสมบัติเป็น Antioxidant เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน และใยอาหารจะช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่คนเราต้องกระทำเป็นประจำทุกวัน อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของคนเรา การได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีปริมาณที่เพียงพอ และปราศจากความเป็นพิษ จะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตตามวัยเต็มศักยภาพ และแข็งแรง (ประไพศรี, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับ วชิรา (2539) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารไว้ 4 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านกายภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการมีอาหารสำหรับบริโภคในชุมชน มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 4 องค์ประกอบ คือ

1) การผลิตอาหาร (Food Production)

อาหารที่มนุษย์บริโภคแยกได้เป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือ จำพวกพืชและสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีชีวิต ส่วนประกอบของสิ่งเหล่านี้เป็นสารประเภทอินทรีย์เคมี ดังนั้น ผลผลิตของอาหารทั้งในปริมาณและคุณภาพจะเปลี่ยนไปตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมในทางธรรมชาติ ชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีและมีปัจจัยการผลิตที่เหมาะสม ผลผลิตอาหารก็จะมีมากพอสำหรับการบริโภค

2) การกระจายอาหาร (Food Distribution)

การกระจายอาหาร หมายถึง การนำอาหารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เพื่อให้มีอาหารสำหรับประชาชนโดยทั่วกัน เพราะความสามารถในการผลิตอาหารของแต่ละแหล่งผลิตแตกต่างกัน ทั้งชนิดและปริมาณและคุณภาพอาหาร การคมนาคมขนส่งเป็นสิ่งสำคัญมากประการหนึ่งที่จะช่วยให้มีอาหารหมุนเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ในชุมชน ถนนหนทางและพาหนะขนส่งเป็นสิ่งจำเป็นควบคู่ไปกับการผลิตอาหาร

3) การประกอบอาหาร (Food Preparation)

การประกอบอาหาร หมายถึง การทำอาหารสดให้พร้อมที่จะกินได้ ประกอบด้วย การเลือก ล้าง ปอก หั่น ปรง และตามประเภทของอาหาร เช่น อาหารประเภทเนื้อ อาจล้างเนื้อแล้ว ปรงให้สำเร็จโดยใช้วิธีแกง ต้ม ทอด อาหารประเภทข้าว อาจจะใช้วิธีหุงหรือนึ่ง

4) การแปรรูปอาหาร (Food Processing)

การแปรรูปอาหาร หมายถึง กรรมวิธีต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้ง การบรรจุภาชนะ เพื่อให้ทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่กินได้ หรือเหมาะแก่การนำไปใช้ประกอบอาหาร ชนิดใหม่ การแปรรูปอาหารมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งต่อการกระจายอาหาร เพราะถ้าอาหารสำเร็จรูป ได้ผ่านกระบวนการแปรรูปที่มีประสิทธิภาพ มีการบรรจุหีบห่อเรียบร้อย จะทำให้สามารถขนส่งอาหารได้คราวละมากๆ และไปได้ไกลๆ โดยอาหารไม่เสื่อมคุณภาพไปจากเดิม ประชาชนก็จะมีอาหารบริโภคทั่วถึงทุกชุมชน

2. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ เป็นสาเหตุสำคัญต่อการเลือกซื้ออาหาร ในครอบครัวที่มีรายได้น้อย ความยากจนจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนต้องขาดอาหาร เนื่องจากขาดกำลังซื้ออาหารที่จำเป็นมาบริโภค การเกิดภาวะการขาดอาหารมักจะเป็นปัญหาของครอบครัวที่มีรายได้น้อยที่อยู่ในเมืองที่ต้องพึ่งตลาด (Market Economy) และจะเป็นอาการของการขาดอาหารอย่างรุนแรงมากกว่าครอบครัวในชนบทที่มีเศรษฐกิจแบบช่วยตนเองได้ คือ สามารถผลิตอาหารและนำมาบริโภคได้เอง ปกติปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจมักมีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ กล่าวคือผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมักจะเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องอาหารที่ควรบริโภคน้อย จึงไม่รู้จักใช้เงินที่มีอยู่จำกัดให้เกิดประโยชน์มากที่สุดได้ ด้านเศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร มีดังนี้

1. รายได้ครอบครัว รายได้ (Income) คือ ยอดเงินที่สมาชิกของครอบครัวได้รับมาจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งต่อไปนี้ หรือหลาย ๆ แห่งรวมกัน ได้แก่ ค่าแรง เงินเดือน ค่าล่วงเวลา ค่านายหน้า โบนัส กำไรการทำธุรกิจส่วนตัว ส่วนแบ่งกำไรสุทธิ และดอกเบี้ย เงินบำเหน็จบำนาญ ค่าเช่าที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง เงินอุดหนุนต่าง ๆ และรายได้จากแหล่งอื่น ๆ

ขวัญจิต (2542) ที่สรุปว่า รายได้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารชนิดต่างๆ ที่มีขายในชุมชนมาบริโภค แต่การมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นๆ จะมีบริโภคนิสัยที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ทางโภชนาการ ค่านิยม และความเชื่อด้านอาหารด้วย มนต์ (2538) กล่าวไว้ว่า ครอบครัวนับตั้งแต่ พ่อ แม่ สามี ภรรยา และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติต่างกัน สุดแล้วแต่ระดับการศึกษาและโภชนศึกษาที่ได้รับ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารมาก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้แก่บุตรหลาน รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร สอดคล้องกับ เทพินทร์ (2539) กล่าวว่า ครอบครัวจะถ่ายทอดหรือสื่อสารเรื่องราวต่างๆ ในขอบเขตที่จำกัด เฉพาะสิ่งที่รู้ สิ่งที่ทำ และสิ่งที่รู้สึก ดังนั้น แต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม รวมทั้งการมีทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น นอกจากนี้ยังพบว่า ครอบครัวที่มีการศึกษาดีจะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์สิ่งใดไม่มีประโยชน์ ความต้องการอาหารของคนเรานั้นไม่เหมือนกัน ไม่ใช่เพราะความแตกต่างในเรื่องขนาดของร่างกาย เพศ หรืออายุเท่านั้น ที่สำคัญจะต้องขึ้นอยู่กับลักษณะอาชีพด้วย ความต้องการอาหารของคนจะขึ้นอยู่กับชนิดของงาน ตัวอย่าง ผู้ใช้แรงงานต้องพิจารณาจากชนิดของงานว่างานนั้นต้องออกแรงมากหรือออกแรงน้อย

2. ขนาดของครอบครัว หรือจำนวนของคนที่อยู่ในครอบครัว ก็มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคนจะเสียค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารจะสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องอาหารการกิน ทำให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่นๆ ต้องลดลงตามส่วนกัน

3. ราคาของอาหาร มีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารใดมีมาก ราคาของของอาหารจะถูก อาหารใดมีน้อย ราคาของอาหารจะแพง ผู้ที่ฉลาดในการซื้อ ก็อาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมากและใช้ศิลปะในการปรุงแต่งอาหารช่วย ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง บางครั้งราคาของอาหารอาจจะขึ้นตามค่าของเงินที่ตกต่ำลง จึงเป็นเรื่องที่แม่บ้านควรจะรู้ว่า จะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควร ทดแทนอาหารที่ราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นมีราคาถูกกว่าอาหารที่ต้องนำมาจากทางไกล เพราะหาได้ง่ายกว่า และเสียค่าขนส่งมาซึ่งตลาดถูกกว่าอาหารที่อยู่ไกล คุณค่าของอาหารก็จะดีกว่า เพราะไม่ถูก

เก็บไว้นานและไม่บอบช้ำจากการเดินทาง แต่อาหารบางชนิด แม้จะผลิตได้ในท้องถิ่นนั้น แต่คนในท้องถิ่นอาจไม่ได้กินก็ได้ เพราะขาดกำลังเงินซื้อ หมายความว่า การผลิตอาหารบางอย่าง ถ้าผู้ผลิตเอาอาหารนั้นไปขายที่อื่น จะได้ราคาแพงกว่าขายในท้องถิ่นของตน

4. สถานภาพของครอบครัวในครอบครัวของทุกสังคม คนทุกคนจะมีสถานภาพแตกต่างกันในครอบครัว อาหารการกินที่จัดขึ้นมักจะจัดขึ้นตามฐานะที่เกี่ยวข้องในครอบครัว มากกว่าจะจัดตามปริมาณและคุณค่าที่แต่ละคนต้องการจริงๆ เนื่องจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ รวมถึงการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ซึ่งจะมีการถ่ายทอดในลักษณะที่แตกต่างกันแม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุผลและการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธ ความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดนั้น (ขวัญจิต, 2542)

5. จิตวิทยาเกี่ยวกับการกินอาหาร มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของคน บุคคลจะมีความชอบอาหารชนิดใดหรือมีวิธีการกินอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีที่เขาได้รับการอบรมสั่งสอนมา ตั้งแต่เด็ก แม้มิทธิพลต่อการกินอาหารของลูก อาการที่แม่แสดงต่อลูกในขณะที่ป้อนอาหาร เช่น ความรักใคร่ การให้กำลังใจ ความรู้สึกเหล่านี้จะฝังใจเด็ก เป็นผลทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบอาหารบางชนิดจนกระทั่งเติบโต อาหารที่เคยชอบบริโภคที่ตอนเป็นเด็ก มักจะเป็นอาหารที่ชอบต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ภาวะสุขภาพและปริมาณไขมันในร่างกาย

1. ไขมันในร่างกาย

ประณีต (2539) กล่าวว่าไขมันที่มีความสำคัญในร่างกาย ได้แก่

1. cholesterol
2. cholesteryl ester
3. triglyceride หรือ triacylglycerol
4. phospholipids
5. non-esterified fatty acid หรือ กรดไขมันอิสระ

หลังจากร่างกายย่อยและดูดซึมไขมันเข้าสู่กระแสเลือด และถูกเผาผลาญให้เป็นพลังงานบางส่วนแล้ว สามารถจำแนกไขมันออกเป็น 2 ประเภท (สิริพันธุ์, 2545) ได้แก่

1. ประเภทที่ร่างกายสะสมไว้ใช้เผาผลาญให้พลังงานเมื่อต้องการ ไขมันประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นไขมันแท้ที่มีโครงสร้างอย่างง่ายประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจนเท่านั้น ไขมันประเภทนี้มีในอวัยวะอันเป็นที่สะสม เช่น ใต้ผิวหนังและในช่องท้อง แหล่งที่มาของไขมันเหล่านี้ นอกจากจะมาจากไขมันในอาหาร อาจเกิดมาจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่เหลือใช้ ปริมาณไม่จำกัดตายตัว ขึ้นอยู่กับสภาพการกินและการใช้อาหาร ถ้ากินอาหารที่ให้พลังงานมากจนเหลือใช้ จะทำให้มีไขมันสะสมอยู่มาก ถ้าร่างกายขาดอาหารที่ให้พลังงานร่างกายจะดึงไขมันส่วนนี้มาใช้ ทำให้ไขมันที่สะสมลดน้อยลง คนปกติมีไขมันประมาณร้อยละ 10 ของน้ำหนักร่างกาย การสะสมไขมันขึ้นอยู่กับเพศและอายุ ร่างกายผู้หญิงมีไขมันมากกว่าผู้ชายที่มีอายุ และน้ำหนักเท่ากัน คนแก่มักมีไขมันในร่างกายมากกว่าคนหนุ่มสาว คนที่เป็นโรคอ้วนอาจสะสมไขมันได้มากกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักร่างกาย

2. ประเภทที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ เซลล์ประสาท สมอง ประเภทนี้มีส่วนประกอบที่ซับซ้อน มิใช่ไขมันแท้ และเป็นส่วนที่ร่างกายไม่นำมาใช้เผาผลาญแม้ในยามที่ร่างกายขาดแคลนอาหารที่ให้พลังงาน

2. ความสำคัญของสารอาหารไขมันต่อภาวะสุขภาพ

สาเหตุที่สำคัญของการตายในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนาในปัจจุบันนี้คือ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง(stroke) อาหารที่บริโภคเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งต่อการเกิดโรคเหล่านี้ โดยมีอิทธิพลต่อกระบวนการเกิดการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง และการอุดตันในหลอดเลือด (atherogenesis และthrombosis) ซึ่งจะกลายเป็นสาเหตุเบื้องต้นที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเจ็บป่วย การเสียชีวิตและทุพพลภาพ ระดับไขมันในเลือดโดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันชนิดอิ่มตัว จะเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายในวัยกลางคน และในเด็ก ซึ่งรูปแบบของไขมันในเลือดจะมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของไขมันในอาหารที่บริโภค (ประณีต, 2539) นอกจากนี้การบริโภคอาหารไขมันในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้น้ำหนักขึ้นอย่างผิดปกติและทำให้อ้วนได้ถ้าบริโภคอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน (Obesity) คือ โรคที่เกิดจากร่างกายมีการสะสมของเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าเกณฑ์ปกติโดยทั่วไปจะมีไขมันสะสมมากกว่าร้อยละ 25-30 ของน้ำหนักร่างกาย ผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน โรคไขมันสูงในเลือด โรคข้ออักเสบ และโรคมะเร็งบางชนิด (สิริพันธุ์, 2545)

การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้วิธีการประเมิน 2 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI)

การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายหรือดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมและวัดส่วนสูงเป็นเมตร แล้วนำไปคำนวณโดยใช้สูตร น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง ค่า BMI มีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งมีประโยชน์ในการนำมาวินิจฉัยโรคอ้วนในผู้ใหญ่ (Weissell, 2002)

$$\text{ดัชนีมวลกาย(BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{(\text{ส่วนสูง (เมตร)})^2}$$

ตารางที่ 6 แสดงค่าดัชนีมวลกาย

ค่า BMI (กิโลกรัม/เมตร ²)	ประเภทของน้ำหนักตัว
< 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน
18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติ
23.0 – 24.9	ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน
25.0 – 29.9	โรคอ้วนขั้นที่ 1
≥ 30.0	โรคอ้วนขั้นที่ 2

2. การชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันในร่างกาย(BIA)

การชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมัน ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันโดยวิธี BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) เป็นวิธีการตรวจวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย โดยใช้กระแสไฟฟ้าระดับต่ำผ่านร่างกาย เครื่องจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน หมายถึง เปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย เป็นไขมันใต้ผิวหนังและไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายใน ไม่ใช่ไขมันในเลือด เกณฑ์ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมีดังนี้ (ศูนย์บริการเซ็นทรัลเทรคคิง, ม.ป.ป.)

ตารางที่ 7 แสดงเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไขมัน

เพศ	อายุ	เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไขมัน			
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ	เริ่มอ้วน	อ้วน
หญิง	อายุต่ำกว่า 30 ปี	0% – 16%	17% – 24%	25% – 30%	มากกว่า 30%
	อายุมากกว่า 30 ปี	0% – 19%	20% – 27%	28% – 30%	มากกว่า 30%
ชาย	อายุต่ำกว่า 30 ปี	0% – 13%	14% – 20%	21% – 35%	มากกว่า 25%
	อายุมากกว่า 30 ปี	0% – 16%	17% – 23%	24% – 25%	มากกว่า 25%

ที่มา: JIKEI university School of Medicine อ้างในศูนย์บริการเซ็นทรัลเทรคคิง (ม.ป.ป.)

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 ชนิดที่นิยมบริโภค ได้แก่ ชนิด ความบ่อย และปริมาณในการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

ตอนที่ 4 ดำรับอาหารพื้นบ้านที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน

2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย(กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2545) และ Thai Food Composition Table (Puwastien, 1999)

3. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมัน รุ่น UM – 021 บริษัทเซ็นทรัลเทรดดิ้ง จำกัด

4. แผ่นวัดส่วนสูงมาตรฐาน ที่ทำด้วยไม้กระดานมีขีดบอกความสูง มีแผ่นไม้ปรับระดับได้ มีฐานเป็นแผ่นไม้อ่านค่าละเอียดได้ 0.1 เซนติเมตร

นำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์สมาชิกผู้ที่มีหน้าที่ประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว อำเภอเมือง อำเภอบ่อไร่ และอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน 25 ครัวเรือน นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้เหมาะสม โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จึงนำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บข้อมูลจากประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 100 ครัวเรือน

วิธีการ

ประชากร

ประชากรที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ลุ่มแม่น้ำห้วยแครง-คลองพิศจังหวัดตราด

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรที่อยู่ในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด จำนวน 100 ครัวเรือน โดยการสุ่มแบบ (Multi-Stage Sampling) มีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

1. จัดแบ่งเขตพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพิศ ออกเป็นชั้นภูมิ ตามเขตการปกครองของอำเภอ ได้ 3 ชั้นภูมิ ดังนี้

ชั้นภูมิที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่มีพื้นที่อยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง ได้แก่ ประชากรที่อยู่ในหมู่บ้านเกาะขวาง หมู่บ้านคลองซุด หมู่บ้านเนินยาง หมู่บ้านปากพิศ หมู่บ้านฉางเกลือ หมู่บ้านหนองใหญ่ หมู่บ้านหินโค้ง และหมู่บ้านคลองพิศ

ชั้นภูมิที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่มีพื้นที่อยู่ในพื้นที่อำเภอบ่อไร่ ได้แก่ ประชากรที่อยู่ในหมู่บ้านตากแวง หมู่บ้านปะเตา หมู่บ้านด่านชุมพล หมู่บ้านเขาขาด หมู่บ้านคลองแสง หมู่บ้านทางกลาง และหมู่บ้านทับมะกอก

ชั้นภูมิที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่มีพื้นที่อยู่ในพื้นที่อำเภอเขาสมิง ได้แก่ ประชากรที่อยู่ในหมู่บ้านทุ่งพิศ

2. สุ่มหมู่บ้านเพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละชั้นภูมิ โดยการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling)

ขั้นที่ 1 สุ่มหมู่บ้านที่เป็นตัวแทนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง 4 หมู่บ้าน คือ หมู่บ้านปากพิศ หมู่บ้านคลองซุด หมู่บ้านเนินยาง และหมู่บ้านฉางเกลือ

ขั้นที่ 2 สุ่มหมู่บ้านที่เป็นตัวแทนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอป่าไร่ 4 หมู่บ้าน คือ หมู่บ้าน
 ด้านชุมพล หมู่บ้านคลองแสง หมู่บ้านเขาขาด และหมู่บ้านทับมะกอก

ขั้นที่ 3 สุ่มหมู่บ้านที่เป็นตัวแทนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเขาสมิง โดยเลือกมาทั้ง 2 หมู่บ้าน
 คือ หมู่บ้านทุ่งพืด และหมู่บ้านทับทิมสยาม

3. สุ่มครัวเรือนในแต่ละหมู่บ้าน หมู่บ้านละ 10 ครัวเรือน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ
 (Accidental Sampling)

4. สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละครัวเรือน ครัวเรือนละ 1 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง
 (Purpose Sampling) โดยการสุ่มตัวอย่างต้องเป็นสมาชิกในครอบครัวที่ทำหน้าที่ประกอบอาหาร
 ให้กับสมาชิกในครอบครัว จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อเพื่อขอความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่สถานีวิทยวนเกษตรตราด
 ผู้นำหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้านในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

2. นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็น
 สมาชิกในครอบครัวและมีหน้าที่ในการประกอบอาหาร สัมภาษณ์ในส่วนพักผ่อนที่บ้านที่ใช้ในชีวิต
 ประจำวัน ชนิด และความบ่อยในการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยเทียบปริมาณ
 อาหารกับตัวอย่างอาหาร ถ้วยตวง ช้อนตวง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกอาหาร

3. สสำรวจภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อเป็น
 เกณฑ์ในการประเมินภาวะโภชนาการ

3.1 การวัดส่วนสูง

3.1.1 จัดเครื่องมือวัดส่วนสูงวางชิดฝาผนังบนพื้นที่ได้ระดับ

3.1.2 ให้กลุ่มตัวอย่างถอดรองเท้า ยืนหลังติดกับแผ่นกระดานของเครื่องมือวัดให้ท้ายทอย หลัง น่อง และสันเท้าสัมผัสกับแผ่นกระดานวัด เข่าเหยียดตรง เลื่อนไม้วัดลงมาสัมผัสกับส่วนบนของศีรษะ อ่านค่าใช้หน่วยเป็นเซนติเมตร

3.2 การชั่งน้ำหนัก ซึ่งโดยเครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดปริมาณไขมันโดยวิธี BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) เป็นวิธีการตรวจวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย โดยใช้กระแสไฟฟ้าระดับต่ำผ่านร่างกาย เครื่องจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ของไขมันในร่างกาย วิธีการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมันมีดังนี้

3.2.1 วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นที่ได้ระดับถูกต้อง ป้อนข้อมูลใส่ในเครื่องชั่งน้ำหนัก โดยใส่อายุ เพศ ส่วนสูง ลงในเครื่องก่อนการชั่ง

3.2.2 ชั่งน้ำหนักโดยให้กลุ่มตัวอย่างถอดรองเท้าและถุงเท้า ขึ้นชั่งน้ำหนักแล้วอ่านค่าใช้หน่วยเป็นกิโลกรัม

4. การจำแนกข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จำแนกได้ดังนี้

ขนาดครอบครัว หมายถึง จำนวนสมาชิกทุกคนที่อาศัยอยู่ในครอบครัว และใช้จ่ายเงินรายได้ของครอบครัวร่วมกัน แบ่งเป็น 3 ขนาด

ครอบครัวขนาดเล็ก หมายถึง ครอบครัวที่มีบุคคลอยู่ร่วมกันไม่เกิน 5 คน
 ครอบครัวขนาดกลาง หมายถึง ครอบครัวที่มีบุคคลอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 5-7 คน
 ครอบครัวขนาดใหญ่ หมายถึง ครอบครัวที่มีบุคคลอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 8 คนขึ้นไป

รายได้ของครอบครัว หมายถึง จำนวนเงินที่สมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างได้รับทั้งหมดต่อปี โดยแบ่งรายได้ของครอบครัวเป็น 3 ระดับ ดังนี้

รายได้ต่ำ	หมายถึง	มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/ปี
รายได้ปานกลาง	หมายถึง	มีรายได้ระหว่าง 10,001 – 50,000 บาท/ปี
รายได้สูง	หมายถึง	มีรายได้มากกว่า 50,001 บาท/ปี

ความบ่อยในการบริโภคผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่าง มีผักพื้นบ้านทั้งหมด 10 ชนิด แบ่งความถี่ในการปฏิบัติเป็น 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

ประจำ	(2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์)	ได้	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	(2 – 3 ครั้ง/หนึ่งเดือน)	ได้	3	คะแนน
บางครั้ง	(2 – 3 ครั้ง/สองเดือน)	ได้	2	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	(2 – 3 ครั้ง/หนึ่งปี)	ได้	1	คะแนน
ไม่กิน		ได้	0	คะแนน

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเริ่ม ตั้งแต่เดือนมิถุนายน–เดือนตุลาคม พ.ศ. 2548

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาความถี่และนำมาหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการนำค่าน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นเกณฑ์
3. ข้อมูลเกี่ยวกับการวัดปริมาณไขมันในร่างกาย คำนวณโดยเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดไขมัน โดยวิธี BIA นำค่าที่วัดได้มาหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
4. ข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและความบ่อยของการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารพื้นบ้าน นำมาหาค่าความถี่และนำมาหาค่าร้อยละ
5. ข้อมูลจากตำรับอาหารพื้นบ้านที่ประกอบจากผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิดมาหาคุณค่าสารอาหาร โดยใช้ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2545) และ Thai Food Composition Table (Puwastien, 1999)