

บทที่ 2 การตรวจสอบเอกสาร

การศึกษาเรื่อง “ ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ” ซึ่งได้ทบทวนเอกสาร รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาประกอบการศึกษาค้นคว้า ซึ่งประกอบไปด้วย

1. แนวคิดและทฤษฎี
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. กรอบแนวความคิด
4. สมมุติฐาน

แนวคิดและทฤษฎี

ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ความหมาย :

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ อันได้แก่ ป่าเขา ป่าละมေးป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และลำธาร หรือจากสวนไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคและเป็นอาหารพื้นบ้านเมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น (มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2548)

ความสำคัญของผักพื้นบ้าน:

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต พันธุ์ไม้พื้นเมืองนานาชนิดในธรรมชาติมิได้เพียงนำมาเป็นอาหาร แต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเกือบจะทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารจะได้คุณค่าทางอาหารมากมาย โดยเฉพาะธาตุอาหารประเภทวิตามิน ใช้ประกอบอาหารโดยเป็นเครื่องปรุงหลัก เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่นของอาหาร เป็นของแกล้มกินกับน้ำพริกหล่น ขนมหิน หรือแกงเผ็ดต่างๆ การหาผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารจะง่ายและสะดวกกว่าการหาเนื้อสัตว์ ผักจะหาเก็บได้ง่ายในธรรมชาติรอบๆ บ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ก็สามารถหาเก็บได้ง่าย ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้น ถือว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่ศึกษาและเข้าใจธรรมชาติของพืชผักได้อย่างแท้จริง อีกทั้งมีเทคโนโลยีที่เหมาะสมต่อการที่จะใช้

ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ไม่ก่อให้เกิดสูญเสียหรือทำลายทั้งต่อตัวมนุษย์เองและสิ่งแวดล้อม
(สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538)

แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน :

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ พะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผักมักเป็นยอดไม้ ลูก ไม้ หน่อ ต้นอ่อน เช่น กระจคอม กระจกรกป่า กระจทือ กระจวานชะเนียง ชะพลูดั้นสันคาน เต่าเกียด เต่าร้าง เต่าคัน และเปราะหอม เป็นต้น

2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยางเช่น สะตอ เหนียง พักแพง ถั่วต่างๆ เช่น ชะมวง ผักกะเสิม ผักหวาน เสือฝัก มะแว้งต้น มันสำปะหลัง ยางพารา อุดพิด เพกา มะขมป้า มะระขี้นก ระกำ เร่วลูก เร่วหอม ลำพู ลำแพน และสลัดโค เป็นต้น

3. หุ่นา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่นลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา กุ่มน้ำ ขลุ่ ฤณ จิกนา จิกน้ำ บุก บัวบก ผักบั้งขันธ์ ผักหนามสายคิ่ง และโสมคน เป็นต้น

4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดาผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง ดาวเรือง ตะลิงปิง มะอึก ยี่ห่วย และส้มจี๊ด เป็นต้น

(สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน, 2538 ; เมฆ , 2541)

ตัวอย่างชนิดผักในแต่ละภาค :

กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้รวบรวมชื่อผักพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคตามภาคต่างๆ พบว่า ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวน 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ดมาใช้บริโภค ผักพื้นบ้านหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิปัญญาสูงกว่ผักจากต่างประเทศที่นำมาปลูกในประเทศไทย จึงปลอดภัยจากสารเคมี ยาฆ่าแมลง และปุ๋ยเร่งการเจริญเติบโต ผักพื้นบ้านที่เรารู้จักกันดีและนำมารับประทานกันเป็นประจำวันนี้ในแต่ละภาคมีดังนี้

ภาคเหนือ ได้แก่ ผักเชียงดา ผักเตา ผักเสี้ยว ผักฮ้วน ผักแว่น ผักหวาน ผักเหือด ผักขี้หนู ผักปลั่ง ผักไผ่ ผักผำ สะแล ผักเสี้ยว พ้อคำตีเมีย ดังหลวง นางเลว ผักคราด ผักแปม ผักชีลาว กระเจียบมอญ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ผักคิ้ว ผักกระโดน ใบย่านาง ผักเม็ก สาหร่ายน้ำจืด (เตา) ผักแขยง ผักคราด ผักหวานป่า

ภาคใต้ ได้แก่ ใบเหลียง ผักกูด สะตอ ยอดมะกอก ใบขอ ใบมะกอก ฤณ มะม่วงหิมพานต์ มันปู หมุย เหมียง เหยียง

ภาคกลาง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกระถิน ใบบัวบก ดอกโสน ใบชะพลู ขี้เหล็ก ยอดแค ผักกระเฉด ใบกะเพรา สะเดา ดอกขจร ชะมวง ผักคบบไทย (ม.ป.ช, 2555 : 2)

ประเภทผักพื้นบ้าน :

1. แบ่งตามส่วนประกอบของพืชที่ใช้บริโภค

แบ่งออกเป็น 5 หมวด ดังนี้

- หมวดผักใบและยอด เช่น ใบมะขามอ่อน ใบเล็บครุฑ ยอดมะกอก ขจร (สลิด) กระถิน เต้า สะเดา ผักแว่น ขี้เหล็ก โหระพา ยอดเต้า ยอดโศก ฯลฯ
- หมวดผักหัวและราก เช่น เผือก กะทือ หัวหอม มันเทศ ข่า กลอย ขิง กระชาย ขมิ้นขาว รากบัวเผื่อน ฯลฯ
- หมวดผัก เช่น ผักชีหูด ผักเพกา ผักมะรุม ผักกระถิน ผักถั่วผักยาว ถั่วพู ดอกนุ่น หัวปลี ฯลฯ
- หมวดดอกช่อ ดอกแค ดอกขจร ดอกโสน ดอกสะเดา ดอกมะรุม ฯลฯ
- หมวดผล เช่น น้ำเต้า มะรุม มะระ มะกอก พักทอง มะเขือ มะอึก แดง พักข้าว เป็นต้น

2. แบ่งตามลักษณะพืช

- ไม้เถาหรือไม้เลื้อย นิยมใช้ยอดอ่อนของผักมาปรุงอาหาร เช่น พักแมว ตำลึง แดงกวา มันเทศ บวบหอม บวบงู บวบเหลี่ยม พักทอง มะระขี้นก ถั่วพู ใบย่านาง
- ไม้ยืนต้นนิยมนำมาใช้ผล ดอก ยอดผัก มาปรุงอาหาร เช่น มะรุม กระถิน ชะอม สะเดา ดอกแค ดอกโสน ผักเหลียง
- ไม้พุ่ม บางครั้งมีลักษณะเป็นไม้พุ่มแบบยืนต้น นิยมนำยอดอ่อนมาปรุงอาหาร เช่น ชะพลู ชะอม ผักกูด มันปู สะแล
- ไม้ล้มลุก เป็นพืชที่มีอายุสั้น นิยมนำใบ หัว ยอดมาปรุงอาหาร เช่น ผักเสี้ยน กระเจี๊ยบมอญ ผักกาดไร่ กระเจี๊ยว กระชาย ผักคราด กระเทียม ขมิ้น ผักชีลาว กระเพรา ผักโขม

3. ฤดูกาลของการเพาะปลูกผักพื้นบ้านในเมืองไทย ถัดเกณฑ์ตามลักษณะภูมิอากาศ แบ่งออกเป็นฤดูร้อน ฤดูหนาว และฤดูฝน

- ผักพื้นบ้านในฤดูร้อน อาทิ ผักตระกูลแดง เช่น บวบ มะระ ผักตระกูลมะเขือ เช่น มะเขือพวง มะเขือเทศ มันแกว
- ผักพื้นบ้านในฤดูหนาว อาทิ กระเทียม ผักกาด หอม

4. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย

ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วยริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว

5. การแบ่งผักพื้นบ้านตามสีของส่วนที่นำมาบริโภค โดยสีเหล่านั้นเป็นสีที่เกิดขึ้นจากการสะสมเม็ดสี(pigment)ภายในเซลล์ของพืช ซึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภทด้วยกันคือ

ประเภทที่1 เป็นพวกที่มีสีเขียว เนื่องจากการสะสมของคลอโรฟิลล์(chlorophyll) เช่น คะน้า ผักบุ้ง ผัก บวบ ถั่วพู ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ชะอม ใบชาพลู ใบทองหลาง ใบย่านาง สะตอ ผักกูด เป็นต้น

ประเภทที่2 เป็นพวกที่มีสีแดง สีม่วง สีส้ม เนื่องจากมีการสะสมของเม็ดสีที่เรียกว่า แอนโทไซยานิน (anthocyanin) เช่น มะเขือม่วง หอมแดง แดงดอกแดง พริก เป็นต้น

ประเภทที่3 เป็นพวกที่มีสีเหลือง สีส้ม เนื่องจากการสะสมของเม็ดสีพวก แคโรทีน (carotene) แซนโทฟิลล์ (santhophyll) และ ไลโคปีน(lycopene) เช่น ขมิ้น โสน พักทอง เป็นต้น

ประเภทที่4 เป็นพวกที่มีสีขาว เนื่องจากการสะสมของเม็ดสี แอนโทแซนทีน (anthozantins) หรือ ฟลาโวน (flavone) เช่น ขิง ข่า ดอกแคขาว พักแพง กระเทียม เป็นต้น (สุวิทย์ , 2553 ; สุชาติพิ , 2548 ; สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน , 2538) ; ทศนีย์ , 2522)

คุณค่าของผักพื้นบ้านด้านรสชาติสมุนไพร :

ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสชาติที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ ความสำคัญกับรสอาหาร พื้นบ้าน ดังนี้

รส ผาสด มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ

รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ

รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้อ่อนอืด แก้อ่อนอกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกระทือ กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดิปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักคี้

รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เดยหอม โสน ดอกขจร บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น

รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอ เนียง

ขนุนอ่อน ถั่วพู พักทอง กระถิน ชะอม

ரசวม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระจีนก
ขอกหวาย คอคจ้เหล็ก ใบขย สะเคา เพกา ผักโขม

นอกจากคุณค่าทางยาแล้ว ผักพื้นบ้านยังมีสารแอนติออกซิแดนที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สารสำคัญในผักพื้นบ้าน ที่สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ สารเบต้าแคโรทีน ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ใบขย ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบเหล็ก ใบกระเพรา นอกจากนี้ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่นมะละกอสุก พักทอง มะพร้าว นอกจากสารเบต้าแคโรทีน ดังกล่าวแล้ว ในผักสด ยังพบว่ามียูตามินซีสูง ซึ่งยูตามินซีมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันมะเร็ง คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มประสิทธิภาพ ของการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้

วัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้ว จากป่า ไร่ นา หรือสวน เป็นผักสดๆ มาประกอบเป็นอาหาร ผักสดยิ่งสดเท่าไรก็ยิ่งมียูตามินซีสูงเท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสด กับน้ำพริก คนไทยก็มักจะมารับประทานเลย ซึ่งได้ยูตามินซี และเกลือแร่อื่น ๆ สูง ในบางชนิดอาจจะเป็นอันตราย ถ้านำมารับประทานเลย ก็จะต้องนำมาลวก ดับ ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ การรับประทานผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ หรือปลูกผักไว้รับประทานกันเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้วยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ดังนั้นเราควรส่งเสริม ให้มีการปลูกผักริมรั้ว เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มียูบริเวณที่จะปลูกต้นไม้ หรือผักไว้กินได้มากนัก เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กระเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี ผักแพว เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ สำหรับผู้ที่ไม่มีที่ดินพอปลูกผักริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้นที่เก็บไว้กินได้หลายๆ ปี เช่น แคน กระถิน ชะอม สะเคา การนำพืชเหล่านั้นมาปลูกในที่ที่ไม่ต้องการการดูแลมากนัก นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหาร ที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้าน และให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้าน หรือเก็บไปขายได้ (สถาบันแพทยศาสตร์ไทย , 2554)

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน :

คุณค่าของผักพื้นบ้านมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ในอดีตคนไทยมีการบริโภคผักพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน โดยนำมาปรุงเป็นอาหารหรือ นำมาแปรรูปเก็บไว้ยามขาดแคลน ซึ่งในผักพื้นบ้านประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีความจำ เป็นต่อร่างกาย ดังนี้

1. ใยอาหาร (Dietary Fibre)

ใยอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบของพืชที่รับประทานได้ และคาร์โบไฮเดรตประเภทเดียวกันที่ไม่ถูกย่อยและไม่ดูดซึมในลำไส้เล็กของ มนุษย์ แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่ ซึ่งใยอาหารนั้นมีชนิดที่ละลายน้ำ และชนิดที่ไม่ละลายน้ำ เช่น ชนิดที่ละลายน้ำได้แก่ เมล็ดแมงลัก ส่วนชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ได้แก่ เส้นของผักคะน้า เป็นต้น

การบริโภคผักพื้นบ้านที่มีใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ช่วยในการขับถ่าย ทำให้ ท้อง ไม่ผูก ช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และลดการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้

ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใยอาหาร 25 กรัม (ก.) ต่อวัน การบริโภคใยอาหารมากกว่า 50 กรัมต่อวัน อาจขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิดได้เช่น แคลเซียม

ตารางตัวอย่างปริมาณใยอาหารที่มีในผักพื้นบ้าน

ผักจวง	24.3	กรัม / 100 กรัม
ดอกขจร	22.3	กรัม / 100 กรัม
ผักมันปู	16.7	กรัม / 100 กรัม
ผักหนวย	14.2	กรัม / 100 กรัม
ดอกตะเตา	12.2	กรัม / 100 กรัม
ยอดอ่อนมะกอก	11.5	กรัม / 100 กรัม
ดอกขี้เหล็ก	9.8	กรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	8.8	กรัม / 100 กรัม
ดอกแค	7.2	กรัม / 100 กรัม
ผักเม่า	7.1	กรัม / 100 กรัม
ยอดขี้เหล็ก	5.6	กรัม / 100 กรัม

ขอดแค	5.1	กรัม / 100 กรัม
ใบหยีหฺร่า	5.9	กรัม / 100 กรัม
ฝักกระเจี๊ยบมอญ	4,2	กรัม / 100 กรัม
ฝักเมะ	3.8	กรัม / 100 กรัม
ฝักลำปะตี	3.3	กรัม / 100 กรัม

2. แร่ธาตุ (Mineral)

ในพืชผักพื้นบ้านมีแร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก ซึ่งปริมาณขึ้นอยู่กับพืชผักพื้นบ้าน แต่ละชนิด ดังนี้

2.1 แคลเซียม (Calcium : Ca) เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ คนเราจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมจากอาหาร ซึ่งแคลเซียมมักมีอยู่มากในอาหารจำพวกนม ปลาตัวเล็กที่รับประทานทั้งก้าง ในขณะที่พวกอื่นก็มีในผักพื้นบ้านอีกด้วย ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคแคลเซียมผู้ใหญ่ อายุ 19-50 ปี ควรบริโภค 800 มิลลิกรัม(มก.) ต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ควรบริโภค 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ตารางตัวอย่างปริมาณแคลเซียมที่มีในผักพื้นบ้าน

ใบชะพลู	601	กรัม / 100 กรัม
ฝักแพว	573	กรัม / 100 กรัม
ใบขอ	469	กรัม / 100 กรัม
ขอดแค	395	กรัม / 100 กรัม
ฝักกะเจด	387	กรัม / 100 กรัม
ขอดสะเดา	354	กรัม / 100 กรัม
ใบโหระพา	336	กรัม / 100 กรัม
ฝักเดือยดิน	228	กรัม / 100 กรัม
มะเขือพวง	158	กรัม / 100 กรัม
ขอดขี้เหล็ก	156	กรัม / 100 กรัม

ใบย่านาง	155	กรัม / 100 กรัม
ผักเสี้ยว	152	กรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	151	กรัม / 100 กรัม
ใบบัวบก	146	กรัม / 100 กรัม
ขอดผักเสี้ยว	142	กรัม / 100 กรัม
ใบแมงลัก	140	กรัม / 100 กรัม

การรับประทานพืชผักพื้นบ้านทำให้เราได้รับแคลเซียมอีกทางหนึ่ง แต่ขณะเดียวกันพืชบางชนิด เช่น ใบชะพลู มีปริมาณออกซาเลต(oxalate)ค่อนข้างสูง ซึ่งถ้าได้รับในปริมาณมากๆ และติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดนิ่วในไตหรือ กระเพาะปัสสาวะได้

2.2 ฟอสฟอรัส (Phosphorus : P) เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อชีวิต มีบทบาทสำคัญคือเป็นส่วนประกอบของกระดูก โดยรวมตัวกับแคลเซียม และเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่ควรบริโภค 700 มิลลิกรัมต่อวัน

ตารางตัวอย่างปริมาณฟอสฟอรัสที่มีในผักพื้นบ้าน

ใบกะเพราแดง	287	กรัม / 100 กรัม
ผักแพงพวย	277	กรัม / 100 กรัม
ผักไผ่	272	กรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	224	กรัม / 100 กรัม
ขอดขี้เหล็ก	190	กรัม / 100 กรัม
ขมิ้นขาว	158	กรัม / 100 กรัม
ขอดผักขี้ขาว	138	กรัม / 100 กรัม
มะเขือพวง	110	กรัม / 100 กรัม
ผักเสี้ยว	107	กรัม / 100 กรัม
ขอดขี้เหล็ก	156	กรัม / 100 กรัม
ผักเชียงดา	98	กรัม / 100 กรัม

คอกขจร	90	กรัม / 100 กรัม
ขอดผักฮ้วน	90	กรัม / 100 กรัม
ขอดผักฮวด	84	กรัม / 100 กรัม
สะตอ	83	กรัม / 100 กรัม
ขอดชะเอม	80	กรัม / 100 กรัม

2.3 เหล็ก (Iron : Fe) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายให้บริโภค 10.4 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงให้บริโภค 24.7 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งธาตุเหล็กก็มีอยู่ในพืชผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด

ตารางตัวอย่างปริมาณธาตุเหล็กที่มีในผักพื้นบ้าน

ผักกูด	36.3	กรัม / 100 กรัม
ใบแมงลัก	17.2	กรัม / 100 กรัม
ผิวนะครูด	16.7	กรัม / 100 กรัม
ใบกะเพราแดง	15.1	กรัม / 100 กรัม
ผักเม็ก	11.5	กรัม / 100 กรัม
ใบสาระแหน่	4.8	กรัม / 100 กรัม
ขอดอ่อนกระดิม	9.2	กรัม / 100 กรัม
ขอดคำลิ่ง	4.6	กรัม / 100 กรัม
ใบชะพลู	7.6	กรัม / 100 กรัม
มะเขือพวง	7.1	กรัม / 100 กรัม
ใบย่านาง	7.0	กรัม / 100 กรัม
ขอดขี้เหล็ก	5.8	กรัม / 100 กรัม
ผักกะเจต	5.3	กรัม / 100 กรัม
ขอดอ่อนมะกอก	9.9	กรัม / 100 กรัม

ผักแพว	4.6	กรัม / 100 กรัม
ดอกโสน	8.2	กรัม / 100 กรัม

3. สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

อนุมูลอิสระหรือประจุอิสระ (Free radical) คือ สารที่มีอะตอม/หมู่อะตอม/โมเลกุลที่มีอิเล็กตรอนเดี่ยวจึงเกิดความไม่คงตัว ต้องแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลข้างเคียง ทำให้เกิดความเสื่อมสลายเซลล์เป็นบริเวณกว้าง ร่างกายของคนเราได้รับอนุมูลอิสระทั้งจากภายในและภายนอก ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นมลพิษต่าง ๆ จากอากาศ อาหาร ที่มีสารเคมีปนเปื้อน ภายในร่างกายเองก็เกิดความเครียด อนุมูลอิสระในขนาดที่พอดีจะมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเคมีใน เซลล์ กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว แต่ถ้ามีมากเกินไปทำให้เกิดความเสื่อมของร่างกายอาจถึงรหัสพันธุกรรม ทำให้การแบ่งเซลล์ผิดปกติเป็นสาเหตุของมะเร็ง ในพืชจะมีการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อความอยู่รอด ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระในธรรมชาติ ได้แก่ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอีที่มีในผักผลไม้ ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมีดังนี้

3.1 เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene)

เบต้าแคโรทีน จัดอยู่ในกลุ่มแคโรทีนอยด์สามารถเปลี่ยนรูปเป็นเรตินอลได้ในทางเดินอาหาร เชื่อว่า แคโรทีนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ตารางตัวอย่างปริมาณเบต้าแคโรทีนที่มีในผักพื้นบ้าน

ผักล่ำปะสี	15,157	ไมโครกรัม / 100 กรัม
มักเมะ	9,102	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบกะเพราแดง	7,875	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบยี่ห่วย	7,408	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักเชียงดา	5,905	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักมันปู	5,646	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักหนวย	5,390	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ยอดตำลึง	5,190	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ยอดผักขี้าว	4,782	ไมโครกรัม / 100 กรัม

ผักหวาน	4,756	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ยอดผักเสี้ยว	4,366	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักจุมป่า	4,086	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักเม่า	4,057	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักกะเจด	3,710	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักสะเดา	3,611	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักกะออม	3,403	ไมโครกรัม / 100 กรัม

3.2 วิตามิน (Vitamin)

ในผักพื้นบ้านมีวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ และวิตามินซี

3.2.1 วิตามินเอ (Vitamin A) มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน และการสร้างเม็ดเลือด ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายควรบริโภค 700 ไมโครกรัมต่อวัน เพศหญิงควรบริโภค 600 ไมโครกรัมต่อวัน

ตารางตัวอย่างปริมาณวิตามินเอที่มีในผักพื้นบ้าน

ผักล่ำปะตี	2,526	ไมโครกรัม / 100 กรัม
มักเมะ	1,517	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบกะเพราแดง	1,310	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักชีลาว	1,306	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบยี่ห่วย	1,235	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	1,089	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ใบแมงลัก	1,066	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ยอดชะอม	1,007	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักเซียงดา	984	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักมันปู	941	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักปลัง	932	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักหนุ่ย	898	ไมโครกรัม / 100 กรัม

ยอดอ่อนคำลิ่ง	865	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักไผ่	811	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ยอดผักข่า	797	ไมโครกรัม / 100 กรัม
ผักหวาน	792	ไมโครกรัม / 100 กรัม

3.2.2 วิตามินซี (Vitamin C) มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์คอลลาเจน คาร์นิทีน สารเหนียวนำกระแสประสาท เพิ่มภูมิคุ้มกันและช่วยในการดูดซึมเหล็ก มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายควรรับประทาน 90 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงควรรับประทาน 75 มิลลิกรัมต่อวัน

ตารางตัวอย่างปริมาณวิตามินซีที่มีในผักพื้นบ้าน

ดอกขี้เหล็ก	484	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ดอกผักฮ้วน	472	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ยอดผักฮ้วน	351	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ยอดอ่อนมะขม	302	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ยอดสะเดา	194	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	192	มิลลิกรัม / 100 กรัม
มะระขี้นก	190	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ผักหวาน	168	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ผักเขียงดา	153	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ยอดอ่อนมะตูม	126	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ผักกระโดน	126	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ดอกสะเดา	123	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ผักออบแอบ	118	มิลลิกรัม / 100 กรัม
ผักแพว	115	มิลลิกรัม / 100 กรัม

ผักพื้นบ้านชนิดใดที่สามารถรับประทานสดได้ควรรับประทาน แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารควรใช้ในเวลาสั้นๆ เพื่อลดการสูญเสียวิตามินซี

4. โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต (Protien and Carbohydrate)

นอกจากนั้นในผักพื้นบ้านยังมีสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต อีกด้วย ซึ่งโปรตีนเป็นส่วนประกอบโครงสร้างของร่างกาย มีหน้าที่ช่วยในการเจริญเติบโต คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน

4.1 สารอาหารประเภทโปรตีน จะมีมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว แต่ในขณะเดียวกันผักพื้นบ้านก็มีโปรตีนเช่นกัน แต่จะมีปริมาณที่น้อยกว่า ดังตัวอย่างของผักพื้นบ้านต่อไปนี้

ตารางตัวอย่างผักพื้นบ้านที่มีสารอาหารประเภท โปรตีน

ยอดชะอม	9.5	กรัม / 100 กรัม
ยอดกระถิน	8.4	กรัม / 100 กรัม
ยอดแค	8.3	กรัม / 100 กรัม
ผักหวาน	8.2	กรัม / 100 กรัม
สะตอ	8.0	กรัม / 100 กรัม
ยอดขี้เหล็ก	7.7	กรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	6.6	กรัม / 100 กรัม
ผักกะเจ็ด	6.4	กรัม / 100 กรัม
ผักเสี้ยว	6.3	กรัม / 100 กรัม
ยอดอ่อนมะตูม	6.1	กรัม / 100 กรัม
ยอดอ่อนมะระ	5.8	กรัม / 100 กรัม
ผักเมะ	5.7	กรัม / 100 กรัม
ใบย่านาง	5.6	กรัม / 100 กรัม
ยอดผักขี้าว	5.6	กรัม / 100 กรัม
ยอดมะขมอ่อน	5.6	กรัม / 100 กรัม
ดอกสะเดา	5.5	กรัม / 100 กรัม

ปริมาณ โปรตีนที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ผู้ใหญ่เพศชายให้บริโภค 700 ไมโครกรัมต่อวัน
 ผู้ใหญ่เพศหญิงให้บริโภค 600 ไมโครกรัมต่อวัน

4.2 สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลัก โดยคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม เมื่อถูกเผาผลาญในร่างกายจะให้พลังงานประมาณ 4 กิโลแคลอรี หน้าที่ของคาร์โบไฮเดรตช่วยสร้างไกลโคเจนเพื่อเป็นแหล่งพลังงานสำรองของตับ และกล้ามเนื้อ อาหารที่มีสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมาก ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน แต่ผักพื้นบ้านบางชนิดก็มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตอยู่เช่นกัน

ตารางตัวอย่างผักพื้นบ้านที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

ผักจวง	35.8	กรัม / 100 กรัม
ตะไคร้	29.7	กรัม / 100 กรัม
ผักเคื่อยดิน	28.3	กรัม / 100 กรัม
ผักมันปู	25.2	กรัม / 100 กรัม
ใบย่านาง	24.0	กรัม / 100 กรัม
ข่า	22.1	กรัม / 100 กรัม
ผิวมะกรูด	21.1	กรัม / 100 กรัม
ผักหอม	20.3	กรัม / 100 กรัม
ใบชะพลู	18.8	กรัม / 100 กรัม
ผักกะโดน	18.8	กรัม / 100 กรัม
ดอกขี้เหล็ก	18.7	กรัม / 100 กรัม
ขอดีอ่อนมะกอก	18.0	กรัม / 100 กรัม
ขอดีอ่อนมะขม	17.2	กรัม / 100 กรัม
สะตอ	16.0	กรัม / 100 กรัม
ใบเหลียง	15.8	กรัม / 100 กรัม
ผักเม็ก	15.8	กรัม / 100 กรัม

จากข้อมูลทั้งหมดสนับสนุนว่า พืชผักพื้นบ้านของไทยมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการต่อสุขภาพเป็นอย่างดี มาก มีทั้งใยอาหารเพื่อช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย มีสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี เป็นต้น จะเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านหลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการในหลายๆด้าน และมีปริมาณสารอาหารสูง ซึ่งถ้าเราบริโภคผักพื้นบ้านแม้เพียงชนิดเดียวหรือในปริมาณเล็กน้อยก็สร้าง คุณค่าทางโภชนาการได้อย่างมหาศาล นอกจากนี้มีผักพื้นบ้านหลายชนิดที่สามารถปลูกเพื่อการค้าและส่งออกไปจำหน่าย ยังต่างประเทศ สามารถนำรายได้เข้าสู่ประเทศอีกทางหนึ่งด้วย (ฉวี , 2548)

ประโยชน์ของการบริโภคผัก :

ผักเป็นแหล่งอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของแป้ง น้ำตาลกลูโคส (Glucose) หรือเส้นใยอาหารจำพวก เซลลูโลส (Cellulose) และเพกติน (Pectic Substances) โดย เซลลูโลสและเพกตินจะเป็นโครงสร้างของผัก พบมากบริเวณเปลือก ใบ และก้านของผักร่างกายคนเราไม่สามารถย่อยสารดังกล่าวนี้ได้ ดังนั้น เมื่อกระบวนการย่อยอาหารเสร็จสิ้นลงสารที่เป็นเส้นใยเหล่านี้จึงเหลือเป็นกากที่สามารถอุ้มน้ำไว้ได้มาก จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของลำไส้เพื่อส่งผ่านอาหารให้เคลื่อนที่ไปตามลำไส้ จึงมีประโยชน์ในการขับถ่าย และป้องกันท้องผูกได้นอกจากนี้แล้ว ใยอาหารยังช่วยในการดูดซับสารพิษบางชนิดได้ ทำให้ลดการสัมผัสหรือเกิดความเสี่ยงต่อโรคในระบบทางเดินอาหาร และจากคุณสมบัติที่ช่วยในการขับถ่าย ทำให้สารที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายติดค้างอยู่ในร่างกายภายในช่วงเวลาที่ไม่ยาวนาน ใยอาหารจึงมีประโยชน์ในการช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้และระบบทางเดินอาหาร ได้ซึ่งสอดคล้องกับปารีชาติ (2541) และปรัมมิต (2539) ทำการวิจัยพบว่า ในผักมีใยอาหารชนิดที่ไม่มีแป้งจะช่วยลดการดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ เช่น น้ำตาลและไขมัน ใยอาหารชนิดนี้อาจจะรวมตัวกับโคเลสเตอรอลและน้ำดีในลำไส้ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการดูดกลับไปใช้อีก โคเลสเตอรอลที่รวมกับใยอาหารแล้วจะถูกขับออกไปจากร่างกาย เป็นผลให้ลดปริมาณโคเลสเตอรอลได้ การรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากพอ จะเป็นที่มาที่สำคัญของใยอาหารและวิตามิน ที่มีคุณสมบัติเป็น Antioxidant และเกลือแร่ต่าง ๆ วิตามินที่มีคุณสมบัติเป็นAntioxidant เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน และใยอาหารจะช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม (ฐิติพร ,2549)

คุณสมบัติของผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ

1. ถั่วพู

สรรพคุณทางยา มีโปรตีนช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันบางชนิด มีกรดใช้รักษาผิวและโรคผิวหนังบางอย่าง

การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ใส่ในยำ ทอดมันแกงป่า

2. มะเขือเปราะ

สรรพคุณทางยา ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ขับปัสสาวะ และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า ผัดเผ็ดต่างๆ กินเป็นผักจิ้ม

น้ำพริกได้

3. มะระขี้นก

สรรพคุณทางยา ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นยาระบาย แก้โรคลมเข้าข้อเข่าบวม แก้โรคม้ามลดน้ำตาลในเลือด มะระขี้นกประกอบด้วยวิตามินซี ช่วยป้องกันไข้หวัด บำรุงสุขภาพเหงือกและฟัน ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและเยื่อต่างๆ

การนำไปใช้ เป็นผักสดและลวกสุกกินกับน้ำพริก ถ้าชอบบางๆ นำมาคั้นกับน้ำเกลือให้สุกแล้วผัดกับไข่ก็อร่อย

4. ขอ

สรรพคุณทางยา ใบขอช่วยบำรุงไต แก้ไข้ ส่วนผลช่วยเจริญอาหาร ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียน อาเจียน ในผลขอประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ กินทั้งผลและใบ ผลสุกมาทำน้ำ ผานใส่ส้มตำช่วยให้เปรี้ยวหรือเป็นเครื่องปรุงในน้ำพริก ใบขอใส่หอมหมก แกงอ่อมกะทิใบขอกับปลาตุก ถ้าเป็นใบอ่อนนิยมนำมาจิ้มกับน้ำพริก

5. บวบ

สรรพคุณทางยา ช่วยความความร้อนในร่างกาย ใบบวบประกอบด้วย แคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปตามปกติ ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ ร่วมกับธาตุอื่นรักษาสมดุลความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย

การนำไปใช้ นิยมผัดกับไข่ เป็นผักใส่ในแกงเลียง บางภาคจะนำบวบมาลวกสุกกินกับน้ำพริก

6. หัวปลี

สรรพคุณทางยา ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นอาหารบำรุงน้ำนมในสตรีให้นมบุตร แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ในหัวปลีประกอบด้วยธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและต้มสุก แบบสดกินเป็นผักสดกับหลนต่างๆ ถั่วเขียว ผักไทย ถัสดหรืออย่างสุกจะนำมาทำยาหรือหันใส่แกง ต้มยำ

7. สะเดา

สรรพคุณทางยา ดอกสะเดาเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ในสะเดาประกอบด้วยวิตามินเอ และวิตามินซี ซึ่งมีมากในใบ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ ทั้งดอกและใบนิยมนำมาต้มน้ำปลาหวาน ปลาชุกหรือกุ้งย่างบ้างก็กินกับน้ำพริก ปลาช่อนเผาเกลือ หรือนำดอกมาชาก็ได้

8. ชะอม

สรรพคุณทางยา ยอดและใบช่วยลดความร้อนในร่างกาย ส่วนรากแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ในชะอมประกอบด้วยโปรตีน วิตามินบี 1 และวิตามินซี

การนำไปใช้ ชะอมมีกลิ่นฉุน จึงนิยมนำมาต้มสุก โดยใส่ผสมในไข่แล้วนำมาเจียวกินเป็นเครื่องเคียงน้ำพริกกะปิ ทางภาคเหนือ นิยมแกงกับปลาช่าง แกงขนุนอ่อน ทางภาคอีสาน นิยมใส่ในแกงหน่อไม้

9. ใบชะพลู

สรรพคุณทางยา เป็นอาหารบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง จุกเสียด ในใบชะพลู ประกอบด้วยวิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ นิยมนำมาต้มสุก เช่น กินเป็นผักเคียงคำ ลาบ ทางภาคเหนือและภาคใต้นิยมใส่ในแกง เช่น แกงเนื้อใบชะพลู แกงหอยแครงใบชะพลู หรือชุบแป้งทอด และทำเป็นยาใบชะพลูทอดกรอบ

10. สายบัว

สรรพคุณทางยา ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย ในสายบัวประกอบด้วยเส้นใยอาหาร ทำให้ขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคริดสีดวงทวาร โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน

การนำไปใช้ นิยมทำแกงกะทิสายบัวกับปลาทุ หรือผัดกับหมูหรือกุ้ง ลวกสุกกินกับน้ำพริก ภาคอีสานนำมาแกงสายบัวใส่ปลา นอกจากนี้ยังทำเป็นขนมสายบัว

11. บัวบก

สรรพคุณทางยา ช่วยบำรุงหัวใจ ลดอาการแพ้ ลดความดันโลหิตสูง ช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระวังการเติบโตของแบคทีเรีย โดยน้ำคั้นจากต้นและใบเป็นยาแก้ปวดหัวข้างเดียว ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้อาหาร ในบัวบกประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 แคลเซียม และ เส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ นิยมกินสดเป็นผักแถมกับลาบ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย หรือน้ำพริกหรือกั้นเอาน้ำผสมกับน้ำเชื่อมเป็นเครื่องดื่ม

12. ถั่วฝักยาว

สรรพคุณทางยา ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี และระบบขับถ่ายทำงานปกติ

การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและลวกสุก เป็นผักจิ้ม น้ำพริก ใส่ในแกงส้ม แกงป่า และที่นิยมคือผัดพริกขิงหมูกับถั่วฝักยาว

13. คำลิง

สรรพคุณทางยา ใบคำลิงดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ ส่วนคำลิงทั้งต้นแก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด ใบคำลิงประกอบด้วยแคลเซียม เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ กินได้ทั้งผลอ่อนสีเขียวและใบ ผลอ่อนนิยมนำมาแกงส้ม ลวกสุกกินกับน้ำพริก ใบคำลิงใส่ในแกงเลียง แกงจืดหมูปดคำลิง ก๋วยเตี๋ยว ต้มเลือดหมู

14. กระเจี๊ยบมอญ

สรรพคุณทางยา มีสารช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว รักษาความดันโลหิต บำรุงสมอง และเป็นยาระบาย เมื่อเกษียณของกระเจี๊ยบช่วยเคลือบกระเพาะอาหารให้กับผู้มีปัญหาโรคกระเพาะอาหารหรือลำไส้อักเสบ ในกระเจี๊ยบมอญประกอบด้วยแคลเซียม เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด

การนำไปใช้ กินเป็นผักสดและผัดต้มกับน้ำพริก

15. กุยช่าย

สรรพคุณทางยา น้ำมันระเหยในกุยช่ายมีกลิ่นฉุน มีสารอัลลิซิน (Allicin) ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันมะเร็ง ในกุยช่ายประกอบด้วยเส้นใยอาหาร ทำให้ขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคริดสีดวงทวาร โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน

การนำไปใช้ กินได้ทั้งดอกและใบ ดอกกุยช่ายนิยมนำมาผัดกับตับหมู ส่วนใบกินสดกับก๋วยเตี๋ยวผัดไทย หมี่กะทิ หมี่กรอบ และใส่เป็นไส้ขนมกุยช่าย

16. ฟักทอง

สรรพคุณทางยา กระตุ้นการหลั่งของอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต ป้องกันมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ บำรุงตับ ไต นัยน์ตา ควบคุมการสมดุลของร่างกาย ในพืชทองประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ ทำอาหารคาวได้หลายอย่าง เช่น แกงเผ็ดเนื้อใส่พื้กทอง แกงเลี้ยง พื้กทอง ผัดไข่ ส่วนขนมหวาน เช่น ขนมพื้กทอง พื้กทองแกงบวค พื้กทองนึ่ง สังขยาพื้กทอง พื้กทองเชื่อม ใส้เป็นสีเหลืองในแป้งขนมบัวลอย

17. ยอดมะระขี้้นก

สรรพคุณทางยา เป็นยาเจริญอาหาร ยาขับพยาธิ บำรุงน้ำนม ขับน้ำคาวปลาในสตรีหลังคลอด แก้หัวเข่าบวม โรคตับ และลดน้ำตาลในเลือด ในยอดมะระขี้้นกประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส เป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปตามปกติ ช่วยสร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ร่วมกับธาตุอื่นรักษาสมดุลความเป็นกรด - ค่างในร่างกาย

การนำไปใช้ นิยมนำมาลวกจิ้มน้ำพริก

18. ผักนึ่งไทย

สรรพคุณทางยา มีสารอย่างหนึ่งที่มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน ทำหน้าที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี และมีสรรพคุณในการดูดซับไขมันได้ดี ในผักนึ่งไทยประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส

การนำไปใช้ ผักนึ่งไทยมี 2 ชนิด คือ ผักนึ่งท้องนาสีแแดงและผักนึ่งน้ำสีขาว ส่วนผักนึ่งท้องนา นิยมนำมากินสดกับส้มตำ ลาบ น้ำพริก ส่วนผักนึ่งน้ำมักกินสุก เช่น นำมาผัดผักนึ่งหมูสับ ใส้ในแกงเทโพ แกงส้ม ใส้ในก้วยเตี๋ย เช่น ก้วยเตี๋ยเย็นคาไฟ ก้วยเตี๋ยน้ำคก หรือชอยเฉียงส่วน ก้านบางๆ ผัดกับน้ำมัน นำใบมาชุบแป้งทอดแล้วกินแนมกับขนมจีนน้ำพริก บ้างก็นำก้านมาชอยเป็นเส้นยาวชุบแป้งทอด ทำเป็นยำผักนึ่งทอดกรอบ (ม.ป.ช , 2555:1)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุญส่ง (2554) กล่าวว่า ปัญหาที่สำคัญของผักพื้นบ้านในปัจจุบัน คือ ผักพื้นบ้านหลายชนิด ได้สูญหายไปจากชีวิตของคนไทย เด็กสมัยใหม่ไม่รู้จักและทราบถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่บรรพบุรุษสะสมเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเป็นเวลานานในขณะที่เดียวกันยังไม่รู้วิธีการนำผักพื้นบ้านไปประกอบอาหาร ปัจจุบันคนที่รู้เรื่องผักพื้นบ้านลดน้อยลงไปเรื่อยๆส่งผลทำให้ขาดคนสานต่อและรักษาภูมิปัญญาผักพื้นบ้านเอาไว้ รวมถึงสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ที่คน

ถูกถมและจัดสรรเพื่อสร้างอาคารพาณิชย์ ทำให้คลองหรือลำธารน้ำตามธรรมชาติซึ่งมีผักกิมชาน้ำมากมาย เช่น ตะไคร้ น้ำ ผักไผ่ ผักพวย ผำ บัว ฯลฯ ได้สูญหายไปตามการถูกทำลายของแม่น้ำเกริก (2537) กล่าวว่าเมื่อพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่าชาวชนคนรุ่นใหม่ปัจจุบันมีความใส่ใจรู้จักผักพื้นบ้านน้อยมาก แต่อาจรู้จักผักตลาดหรือผักเศรษฐกิจมากกว่าทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากพ่อแม่ไม่นิยมนำประทานผักพื้นบ้าน จึงทำให้ลูกๆ ไม่รู้จักผักพื้นบ้านหรือด้วยเวลาอันเร่งรีบจึงไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเองจึงหันไปพึ่งพากับข้าวถุงพลาสติกที่สะดวกและรวดเร็วรับประทานได้ทันที จึงทำให้ความสนใจและใส่ใจเรื่องผักพื้นบ้านลดน้อยลงไป บางคนอาจลืมไปว่าผักพื้นบ้านชนิดนี้สามารถรับประทานได้ด้วยหรือเพราะทุกคนคุ้นเคยกับผักตลาดมากกว่า

อุเทน (2546) กล่าวว่าผักพื้นบ้านเป็นพืชที่ค่อนข้างจะได้รับความสนใจน้อยจากเยาวชนรุ่นใหม่ เมื่อเปรียบเทียบกับพืชชนิดอื่นๆ แต่เราพิจารณากันให้ดีแล้ว จะพบว่าผักพื้นบ้านก็มีความสัณฐานหลายๆประการ เช่น ผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่หาง่าย มีรสชาติอร่อยถูกปากคนไทย โดยเฉพาะคนไทยที่อยู่ในภาคการเกษตร ผักพื้นบ้านบางชนิดยังเป็นยารักษาโรคที่ไม่มีผลข้างเคียงหรือถ้าจะมีก็เล็กน้อยมากและยังเป็นพืชเศรษฐกิจในบางพื้นที่อีกด้วย

มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา (2548) กล่าวว่าจากการสุ่มตัวอย่างสำรวจนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ว่ามีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านหรือไม่ พบว่านักศึกษาร้อยละ 60 มีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่เป็นนิสิตมาจากต่างจังหวัด ซึ่งมีภูมิความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอยู่แล้วและได้รับการอบรมสั่งสอนและเคยบริโภคอาหารที่ประกอบขึ้นมาจากผักพื้นบ้านตั้งแต่วัยเด็ก ส่วนนิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลมีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านน้อยกว่านิสิตจากต่างจังหวัด

มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา (2548) กล่าวว่าสาเหตุของการเสื่อมสลายของวัฒนธรรมผักพื้นบ้านมีดังนี้

1. วัฒนธรรมภายนอก ซึ่งสาเหตุที่ร้ายแรงที่สุดที่ทำให้ผักพื้นบ้านสูญหายไปจากสังคมเมืองหรือในสังคมที่กำลังจะกลายเป็นเมืองอยู่ในขณะนี้ก็คือการแฝงมาในรูปของการค้า โดยนำผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เข้ามาจำหน่ายในชุมชนหรือหมู่บ้าน ด้วยสีสัน รสชาติ การบรรจุที่สวยงาม คนไทยมีจุดอ่อนไหวที่ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ พอลองแล้วก็ติดใจในรสชาติที่แปลกจนลืมผักและอาหารพื้นบ้านและบางครั้งพันธุ์พืชผักพื้นเมืองอาจนำไปพัฒนาพันธุ์เป็นพันธุ์ใหม่จนมีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม เช่นมี ขนาดใบใหญ่ขึ้น ทำให้คนนิยมกินจนลืมพันธุ์ดั้งเดิม
2. คนรู้เรื่องผักพื้นบ้านลดจำนวนลง เมื่อผู้รู้เรื่องผักพื้นบ้านเสียชีวิตลงไปลูกหลานรุ่นหลังก็ไม่มีใครที่จะคอยบอกสอนหรืออธิบายเกี่ยวกับชนิดผักและการนำไปใช้ประโยชน์ เมื่อวัฒนธรรมเดิมไม่แข็งแรงก็จะทำให้ถูกเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

3. สภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เนื่องจากความเร่งรีบ ซึ่งเมื่อก่อนสังคมไม่ต้องเร่งรีบทำให้มีเวลาเก็บผักริมรั้วมาบริโภค ปัจจุบันแม่บ้านส่วนใหญ่จึงเป็นแม่บ้านดูงกันถ้วนหน้า

4. การตัดไม้ทำลายป่า ซึ่งเป็นรูปเปอร์มาเก็คที่สมบูรณ์ลดน้อยลงเกิดจากคนรุ่นใหม่ไม่รู้ว่ป่าที่ตัดนั้นเป็นแหล่งอาหาร

5. การปลูกผักเชิงเดี่ยวเข้ามาแทนในระบบนิเวศน์แบบเดิม

6. การค้าข้ามชาติและการเข้ามาของบริษัทข้ามชาติ พอเราสร้างนิสัยให้คนกินผักเพียงไม่กี่ชนิดก็มีธุรกิจขายเมล็ดพันธุ์เข้ามา ซึ่งจะผูกขาดเรื่องของชนิดพันธุ์ มีการใช้พื้นที่มากในการผลิตเมล็ดพันธุ์ ทำให้พื้นที่ที่เคยมีผักพื้นบ้านขึ้นอยู่หลากหลายถูกลดจำนวนลง

7. การเจริญเติบโตของสังคมเมือง โดยพื้นที่ไม่ว่าจะเป็นห้วย หนอง คลอง บึง บางพื้นที่ที่เคยเป็นที่อยู่ของผักพื้นบ้าน ได้ถูกถมแปรสภาพเป็นบ้านพักอาศัยและอาคารพาณิชย์ต่างๆมากมาย ทำให้พันธุ์ผักพื้นบ้านบางชนิดสูญพันธุ์ไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

คณะผู้วิจัย ได้นำทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมารวบรวมเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



สมมุติฐาน

1. ลักษณะที่พ่อกาพย์มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องผักพื้นบ้านของนักเรียน
2. การอาศัยอยู่กับบิดามารดาที่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องผักพื้นบ้านของนักเรียน
3. การมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับผักพื้นบ้านในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องผักพื้นบ้านของนักเรียน

