

ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่น
ในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอнопพิต้า จังหวัดนครศรีธรรมราช

Diversity and Ethno-Utilization of Indigenous Plants at Krung Ching
Sub District in Nopphitam District, Nakhon Si Thammarat Province

อชิรญา คำจันทร์ศุภสิน* จุรีภรณ์ นวนมุสิก**
วาราศรี แสงกระจ่าง*** และ วันดี แก้วสุวรรณ****
Achiraya Kamchansupassin*, Jureporn Nounmusig**
Warasri Saengkrajang*** and Wandee Kaewsuwan****

บทคัดย่อ

ตำบลกรุงชิง อำเภอнопพิต้า จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นภูมิศาสตร์ที่มีอุดมสมบูรณ์ทางอาหารบนพื้นฐานความหลากหลายของทรัพยากรทางชีวภาพที่น่าสนใจ ดังนั้นการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอнопพิต้า จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินการวิจัยโดยศึกษาข้อมูลความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นด้วยการสำรวจแบบมีส่วนร่วมของชุมชน โดยนำชนิดของพืชผักท้องถิ่นมาตรวจสอบความหลากหลายทางอนุกรมวิธานด้วยการรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและงานวิจัยที่ได้มีตีพิมพ์เผยแพร่ไว้แล้ว ผลการวิจัยพบว่า พืชผักท้องถิ่นที่ชุมชนนำมาใช้ประโยชน์ทางอาหาร มี 48 ชนิด จำนวน 25 วงศ์ โดยพืชวงศ์ถั่ว (*Fabaceae*) เป็นพืชผักท้องถิ่นที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากที่สุด ส่วนพืชวงศ์บอน (*Araceae*) และพืชวงศ์มะเขือ (*Solanaceae*) เป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากเป็นลำดับถัดมา ชุมชนมีรูปแบบการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น 2 รูปแบบ คือ การบริโภคสดเป็นผักเคียง และการนำไปประกอบเป็นอาหารรูปแบบต่างๆ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน การศึกษานี้ทำให้พบองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นบนพื้นฐานความหลากหลายทางชีวภาพ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชนได้ต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ความหลากหลาย, พืชผักท้องถิ่น, การใช้ประโยชน์, อาหาร, ภาคใต้

* สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล e-mail: achiraya.kam@mahidol.ac.th

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช e-mail: pooh_2ch@hotmail.com

*** อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช Corresponding author e-mail: wsaengkrajang@yahoo.com

**** อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช e-mail: wan_deekaew@hotmail.com

Abstract

Krung Ching Sub District in Nopphitam District, Nakhon Si Thammarat Province is geographical area under a rich of biological diversity. This study aims to investigate the diversity and ethno-utilization of indigenous plants at Krung Ching Sub district in Nopphitam District, Nakhon Si Thammarat Province. The informal semi-structure interview, participating observation and focus group were used to collect the information of local vegetable utilization. Plant taxonomy was identified using secondary data. The results revealed that a total of 48 species of useful vegetable from 25 native plants families were recorded. Fabaceae were the highest used for food utilization among native plant communities. Araceae and Solanaceae were secondly used by community as food source. The utilization of local vegetables in household separated into two different methods, eat as fresh or cooking with meat and make dessert. This results reported in this study were about the wisdom of ethno-utilization based on biodiversity of plants. Also, this result could be applied to create guidelines for food security management systems in the community.

Keywords: Diversity, Indigenous plants, Ethno-utilization, Indigenous vegetables, Southern Thailand

1. บทนำ

ความหลากหลายและรูปแบบการใช้ประโยชน์ของพืชท้องถิ่นเพื่อการบริโภคเป็นอาหารในการดำรงชีวิตประจำวันของชุมชนในแต่ละพื้นที่ สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวบ้านในแต่ละพื้นที่ เกิดเป็นเอกลักษณ์และความหลากหลายทางด้านอาหารที่แตกต่างกันไป

พืชผักท้องถิ่น หมายถึง พันธุ์พืชผักพื้นบ้าน หรือพันธุ์พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ สวนนาไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค พันธุ์ไม้เหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะท้องถิ่นและนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พันธุ์ไม้เหล่านี้ ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้สอย ด้านเครื่องแต่งกายและด้านเศรษฐกิจอีกด้วย (สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดอุบลราชธานี, 2558) พืชผักท้องถิ่น จัดเป็นแหล่งอาหารที่มีความหนาแน่นของพลังงานน้อย (Low-Energy-Dense Foods) ทำให้ผู้บริโภคสามารถบริโภคได้ในปริมาณมากเมื่อเทียบกับการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงในปริมาณพลังงานที่ต้องการเท่ากัน ทั้งนี้พืชผักท้องถิ่นถือผักเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารพฤกษเคมีที่ทำให้เกิด สี กลิ่น และรสในผัก ทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในการเป็นสารต้าน

อนุมูลอิสระ เมื่อรับประทานเข้าสู่ร่างกาย จะมีฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเมื่อไม่นานมานี้ได้มีการศึกษากันอย่างแพร่หลายเกี่ยวกับคุณสมบัติทางชีวภาพและการออกฤทธิ์ของสารพฤกษเคมีที่พบในพืชผักท้องถิ่น พบว่าสารพฤกษเคมีที่สำคัญที่พบในพืชผักท้องถิ่น มีผลต่อการลดสารอนุมูลอิสระต้านการอักเสบ ต้านการกลายพันธุ์ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับไขมันในเลือด ช่วยป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ โดยสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจะมีความหลากหลายตามชนิดของพืชผัก และส่วนใหญ่เป็นพืชผักท้องถิ่นที่นิยมนำมารับประทานเป็นแหล่งอาหารภายในครัวเรือน (ยิ่งยง ไพบูลย์ศานติวัฒนา, 2556; Nanasombat และ Teckchuen, 2009 Thummajitasakul และคนอื่นๆ, 2014; Kongkachuichai และคนอื่นๆ, 2015)

พื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช มีลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศเป็นพื้นที่ในหุบเขา มีภูเขาล้อมรอบ เป็นที่ราบสูงสลับภูเขาสูงในเขตอุทยานแห่งชาติเขาลงและอุทยานแห่งชาติเขานัน มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ มีสภาพอากาศเย็นตลอดปี ส่งผลให้มีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายของพืชพันธุ์ตามธรรมชาติ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านการปรุงอาหารในรูปแบบต่างๆ ได้มากมาย และเปรียบเสมือนหลังคาแห่งป่าได้และเป็นแหล่งต้นน้ำที่สำคัญ มีสภาพชุมชนเป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อน เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารหลายสายมีธรรมชาติที่สวยงามหลายแห่งพืชพรรณไม้ส่วนใหญ่จึงเป็นสังคมพืชป่าดงดิบชื้น ซึ่งเป็นพืชประจำถิ่นและไม้ที่มีค่าทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่ (องค์การบริหารส่วนตำบลกรุงชิง, 2554) อย่างไรก็ตามในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ยังมีพืชผักท้องถิ่นอีกจำนวนมากที่สามารถถือเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชุมชนได้

จากการลงพื้นที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ชาวบ้าน ณ ศูนย์การเรียนรู้คุ้มตาหนุ่ย พื้นที่หมู่ที่ 2 ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ชาวบ้านในพื้นที่ตำบลกรุงชิงมีการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นตามภูมิปัญญาหรือเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับการบริโภคเป็นอาหารอาหารที่หลากหลายภายในครัวเรือน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราชขึ้น เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับส่งเสริมให้มีการบริโภคพืชผักท้องถิ่นในระดับครัวเรือนเพิ่มมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือน ทำให้เกิดความปลอดภัย มีความสามารถในการเข้าถึงและการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นและสร้างเสถียรภาพทางอาหารที่ยั่งยืนให้แก่ชาวบ้านในชุมชนได้มากขึ้น นำไปสู่ความเข้มแข็งของการพึ่งพาตนเองของชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้เป็นอย่างดี โดยการบริโภคพืชผักท้องถิ่นมีความปลอดภัย สะอาด และสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายครัวเรือนได้ ทำให้ชาวบ้านในชุมชนรู้จักการพึ่งพาตนเองซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืนได้

2. วัตถุประสงค์และวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการสำรวจความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ตั้งแต่เดือนมีนาคม-เดือนพฤษภาคม 2558 มีกระบวนการศึกษา ดังนี้

2.1 ศึกษาความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอหนองพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช แบบการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการเปิดเวทีชุมชนเพื่อสำรวจข้อมูลความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ โดยมีกลุ่มประชากรเป็นตัวแทนชาวบ้านผู้อาศัยดั้งเดิมในชุมชนพื้นที่ หมู่ที่ 2, 3, 5 และ 6 ของตำบลกรุงชิง อำเภอหนองพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวนหมู่บ้านละ 5-10 คน มีกระบวนการคัดเลือกตัวแทนประชากรกลุ่มตัวอย่างโดยความสมัครใจแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็นทางสถิติ จากนั้นนำข้อมูลความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นที่ได้ เข้าสู่กระบวนการตรวจสอบทางอนุกรมวิธานของพืชด้วยการรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและงานวิจัยที่ได้มีการศึกษาค้นคว้าและตีพิมพ์เผยแพร่ไว้แล้ว

2.2 จัดกระบวนการร่วมแลกเปลี่ยนระดมความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาของตัวแทนชาวบ้านเกี่ยวกับรูปแบบการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอหนองพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราชในระดับครัวเรือน

3. ผลการวิจัย

3.1 ความหลากหลายทางอนุกรมวิธานของพืชผักท้องถิ่น

จากการศึกษาความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นด้วยการสำรวจแบบมีส่วนร่วมของชุมชนและนำไปสู่การตรวจสอบความหลากหลายทางอนุกรมวิธานของพืชผักท้องถิ่นด้วยการรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและงานวิจัยที่ได้มีการศึกษาค้นคว้าและตีพิมพ์เผยแพร่ไว้แล้ว พบว่าพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่หมู่ที่ 2, 3, 5 และ 6 ของตำบลกรุงชิง อำเภอหนองพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภค ทั้งหมด 48 ชนิด 25 วงศ์ โดยพบว่า มีการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อการบริโภคในวงศ์ถั่ว (*Fabaceae*) มากที่สุด ได้แก่ ชี้เหล็ก ชะอม ถั่วพริ้วเมล็ดแดง เนียงนาง เหยียง และสะตอ รองลงมาคือพืชวงศ์บอน (*Araceae*) ได้แก่ บอนคุณ บอนส้ม บุก ผักหนาม และอุตพิต วงศ์มะเขือ (*Solanaceae*) ได้แก่ มะเขือ มะเขือพวง มะแว้ง และมะอึก ได้นำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภคเป็นลำดับถัดมา วงศ์ผักชี (*Apiaceae*) ได้แก่ ผักชีล้อม บัวบก และแมงลัก และวงศ์ยางพารา (*Euphorbiaceae*) ได้แก่ ผักหวานบ้าน มันปู และประ ที่ได้นำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคในลำดับต่อมา (ตารางที่ 1) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นสำหรับการบริโภคจากพืชวงศ์อื่นๆ ได้แก่ พืชวงศ์บานไม่รู้โรย (*Amaranthaceae*; ผักโขม) วงศ์มะม่วง (*Anacardiaceae*; มะม่วงหิมพานต์) วงศ์จิก (*Barringtoniaceae*; จิกนา) วงศ์เฟิร์น (*Athyriaceae*; ผักกูด) วงศ์กุ่ม (*Cleomaceae*; ผักเสี้ยน) วงศ์มังกุด (*Clusiaceae*; ชะมวง) วงศ์ทานตะวัน (*Compositae*; ผักกาดนกเขา) วงศ์แตง (*Cucurbitaceae*; ตำลึง และผักแหมะ) วงศ์ยาง (*Gnetaceae*; ผักเหลียง) วงศ์อบเชย (*Lauraceae*; ทำมั่ง) วงศ์กระท้อน (*Meliaceae*; สะเดา) วงศ์บอระเพ็ด (*Menispermaceae*; ย่านาง) วงศ์ขนุน (*Moraceae*; มะเดื่อฉิ่ง) วงศ์กล้วย (*Musaceae*; กล้วยป่า กล้วยบ้าน) วงศ์ชมพู (*Myrtaceae*; เสมีดขุน) วงศ์หญ้า (*Poaceae*; หน่อไม้) วงศ์ผักตบ (*Pontederiaceae*; ผักริ้นกวก ผักริ้นขาเขียว) วงศ์เฟิร์น (*Pteridaceae*; ลำแพ้ง) วงศ์เข็ม (*Rubiaceae*; พาโหม) และวงศ์ส้ม (*Rutaceae*; หมุย) รวมทั้งมีการนำพืชผักท้องถิ่นชนิดอื่นที่ยังไม่พบการกำหนดอนุกรมวิธานไว้ในวงศ์ต่างๆ มาใช้ในการบริโภคร่วมด้วย ได้แก่ ชี้หมูกมุดสัง เห็ดแครง และออบออบ

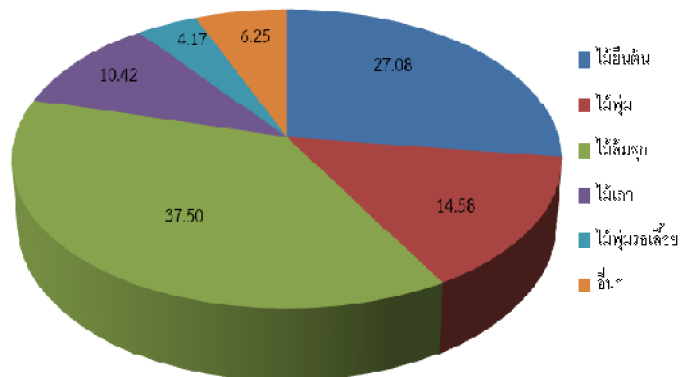
ตารางที่ 1 ความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ทางอาหารในพื้นที่
ตำบลกรูงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วงศ์พืช	ชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่พบ
<i>Amaranthaceae</i>	ผักโขม
<i>Anacardiaceae</i>	มะม่วงหิมพานต์
<i>Apiaceae</i>	ผักชีล้อม บัวบก แมงลัก
<i>Araceae</i>	บอนคุณ บอนส้ม บุก ผักหนาม อุดพิต
<i>Barringtoniaceae</i>	จิกนา
<i>Athyriaceae</i>	ผักกูด
<i>Cleomaceae</i>	ผักเสี้ยน
<i>Clusiaceae</i>	ชะมวง
<i>Compositae</i>	ผักกาดนกเขา
<i>Cucurbitaceae</i>	ตำลึง ผักแหมะ
<i>Euphorbiaceae</i>	ผักหวานบ้าน มันปู ประ
<i>Fabaceae</i>	ชีเหล็ก ชะอม ถั่วพริ้ว เมล็ดแดง เนียง นาง เหยียง สะตอ
<i>Gnetaceae</i>	ผักเหลียง
<i>Lauraceae</i>	ทำม้ง
<i>Meliaceae</i>	สะเดา
<i>Menispermaceae</i>	ย่านาง
<i>Moraceae</i>	มะเดื่อฉิ่ง
<i>Musaceae</i>	กล้วยป่า กล้วยบ้าน
<i>Myrtaceae</i>	เสม็ดขุน
<i>Poaceae</i>	หน่อไม้
<i>Pontederiaceae</i>	ผักรันทัก ผักรันทัก (ขาเขียด)
<i>Pteridaceae</i>	ลำเพ็ญ
<i>Rubiaceae</i>	พาโหม
<i>Rutaceae</i>	หมุย
<i>Solanaceae</i>	มะเขือ มะเขือพวง มะแว้ง มะอึก
ไม่พบการระบุวงศ์พืช	ขี้หมู่มุดสัง* เห็ดแครง* ออบออบ*

หมายเหตุ * แสดงถึง ชื่อเรียกพืชภาษาท้องถิ่นซึ่งยังไม่มีรายงานการระบุชื่อสามัญ

เมื่อจำแนกพืชผักท้องถิ่นที่พบในพื้นที่ตำบลกรูงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ตามชนิดของพันธุ์ไม้ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1 พบว่า พันธุ์ไม้ล้มลุก เป็นพันธุ์พืชที่ถูกนิยมนำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภคมากที่สุด (ร้อยละ 37.50 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด) ได้แก่ กล้วยบ้าน กล้วยป่า บุก บัวบก บอนคุณ บอนส้ม ผักโขม ผักชีล้อม ผักรันทัก (ขาเขียด) ผักรันทัก ผักเสี้ยน ผักหนาม มะเขือ มะเขือพวง แมงลัก หน่อไม้ แหมะ มะแว้ง มะอึก และอุดพิตรองลงมาคือ

พันธุ์ไม้ยืนต้น คิดเป็นร้อยละ 27.08 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด ได้แก่ ชี้เหล็ก จิกนา ชะมวง ทำมั่ง นาง เนียง ประ มะเตือฉิ่ง มะม่วงทิมพานต์ มันปู สะเดา สะตอ และเหริยง สำหรับ ชะอม ผักหวานบ้าน ผักเหลียง เสม็ดขุน และ หมุย เป็นกลุ่มพันธุ์ไม้พุ่ม ที่นำมาบริโภคเป็นลำดับถัดมา คิดเป็นร้อยละ 14.58 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด ส่วนขี้หมู่มุดสัง ถั่วพริ้วเมล็ดแดง ตำลึง ลำเพ็ง และออบออบ เป็นพืชผักท้องถิ่นกลุ่มไม้เถาที่ชาวบ้านในพื้นที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ ในการบริโภค ร้อยละ 10.42 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด ในกลุ่มไม้พุ่มร้อเลื้อย พบว่ามี พืชผักท้องถิ่นถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคเพียง 2 ชนิด ได้แก่ พาโหมและย่านาง (ร้อยละ 4.17 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด) นอกจากนี้จากจำนวนพืชผักท้องถิ่นทั้งหมด ที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคของชาวบ้านในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัด นครศรีธรรมราช ยังพบพันธุ์ไม้อื่นๆ เช่น ผักกาดนกเขา ซึ่งจัดเป็นพืชวงศ์ทานตะวัน ผักกูด ซึ่งจัดเป็นพืชจำพวกเฟิร์นน้ำ และเห็ดแครง ซึ่งเป็นพืชชั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 6.25 ของจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่พบทั้งหมด



ภาพที่ 1 การจำแนกพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลกรุงชิงอำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ตามกลุ่มพันธุ์ไม้ (จำนวน 48 ชนิด)

จากผลการสำรวจข้อมูลพบว่า ความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นที่พบในพื้นที่ ตำบล กรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิตของชาวบ้าน โดยมักนำพืชเหล่านั้นมาใช้ในการบริโภคเป็นอาหารของชุมชนและหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในพื้นที่นั้นๆ และจากการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง พบว่า พืชผักท้องถิ่นส่วนใหญ่พบได้ในบริเวณที่ราบเชิงเขา เนินเขา ป่ารกชื้น ริมคลอง ริมห้วย และพื้นที่อื่นๆ ที่มีสภาพชื้นแฉะและมีน้ำไหลผ่าน โดยพืชผักท้องถิ่น ทุกชนิดที่พบในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิต เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภคได้ตลอดทั้งปี ยกเว้น สะเดาสามารถบริโภคได้ปีละครั้งในช่วง เดือนมกราคม นาง เก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน ส่วนเนียงให้ผลผลิตในช่วง เดือนมิถุนายน เหริยงให้ผลผลิตในช่วงหน้าแล้ง คือ ช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน บุกและอูดพิต เป็นพืชผักท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่พบปีละครั้ง ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนของทุกปี สะตอ เป็นพืชผักท้องถิ่นอีกกลุ่มหนึ่งที่พบเฉพาะช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม รวมทั้งประให้ผลผลิตในช่วง

เดือนกันยายนถึงตุลาคม ส่วนซีเหล็ก สามารถเก็บผลผลิตได้ในช่วงฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤษภาคม-ธันวาคมของทุกปีเท่านั้น

3.2 การใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่น

จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเวทีชุมชนจากชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า พืชผักท้องถิ่นที่นำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคในอดีต พืชผักท้องถิ่นเหล่านั้นล้วนมีการเจริญเติบโตขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันพบว่าชาวบ้านบางส่วนได้นำมาปลูกไว้บริเวณบ้านหรือพื้นที่สวน เพื่อเป็นผักสวนครัวเพื่อสร้างความสะดวกต่อการเก็บผลผลิตมาบริโภคในครัวเรือน นอกจากนี้เมื่อศึกษาผลการระดมความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาของชาวบ้านเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นในการบริโภคเป็นอาหารของชาวบ้านในพื้นที่หมู่ที่ 2, 3, 5 และ 6 ของตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าพืชผักท้องถิ่นแต่ละชนิดถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคเป็นอาหารที่แตกต่างกันและสามารถนำมาประกอบอาหารเพื่อการบริโภคได้ในหลายรูปแบบที่แตกต่างกัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นที่พบในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อการบริโภค

ชนิดของพืชผักท้องถิ่น	ส่วนที่ใช้บริโภค	รูปแบบการบริโภค
กล้วยบ้าน	ปลี หยวก ผล	ปลีกล้วย ใช้แกงเลียง ยำ ลวกกะทิ และลวกเป็นผักจิ้ม หยวกกล้วย ใช้แกงกะทิ แกงเลียง ยำ ลวกกะทิ และลวกเป็นผักจิ้ม ผล กินสด ทำขนมหวาน
กล้วยป่า	หยวก	ใช้แกงส้ม ต้มกะทิ แกงเทโพ และยำ
ขี้หมูกมุดสัง	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักเคียง แกงกะทิ
ขี้เหล็ก	ดอก ยอด	ดอกและยอด ใช้ลวกเป็นผักจิ้ม แกงกะทิ
จิกนา	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักเคียง ลวกเพื่อยำ
ชะมวง	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้ต้มซूप
ชะอม	ยอด	ใช้เป็นผักเคียง แกงเลียง แกงกะทิ แกงส้ม
ตำลึง	ยอดอ่อน ใบอ่อน ผล	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้แกงเลียง แกงจืด ผัดไข่ และลวกเป็นผักจิ้ม ผล ใช้เป็นผักเคียง และแกงส้ม
ถั่วพริ้วเมล็ดแดง	ฝัก เมล็ด	ฝัก เมล็ด ใช้ลวกเป็นผักจิ้ม แกงส้ม ผัดเมล็ดแก่ใช้ต้มเกลือ
ทำม้ง	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักเคียง ตำน้ำพริกแมงดา
นาง	เมล็ด	ใช้เป็นผักเคียง ต้มเกลือกินกับมะพร้าว เพาะไว้กิน และแกงกะทิ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชนิดของพืชผักท้องถิ่น	ส่วนที่ใช้บริโภค	รูปแบบการบริโภค
เนียง	เมล็ด ยอด	เมล็ด ใช้เป็นผักเคียง ต้มเกลือกินกับมะพร้าว เพาะไว้กิน ยอด ใช้เป็นผักเคียง
บอนคุณ	ก้าน	ใช้เป็นผักเคียง แกงเทโพ และแกงส้ม
บอนส้ม	ก้าน	ใช้เป็นผักเคียง และแกงส้ม
บัวบก	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้เป็นผักเคียง ผักจิ้ม แกงกะทิ และยำ
บุก	ลำต้นอ่อน หัว	ลำต้นอ่อน ใช้แกงเลียงและยำ หัว ใช้เผาไฟ เป็นผักจิ้ม
ประ	เมล็ด	เมล็ด ใช้ต้องเป็นผักเคียง ต้ม ฉาบน้ำตาล อบ และย่างกินกับน้ำพริก
ผักกาดนกเขา	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้เป็นผักเคียง
ผักกูด	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้ผัด ลวกเป็นผักจิ้ม ลวกกะทิ และยำ
ผักโขม	ใบ	ใช้แกงเลียง ผัด ผัดกะทิ ลวกเป็นผักจิ้ม และเจียวไข่
ผักชีล้อม	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้เป็นผักเคียง
ผักริ้น (ขาเขียด)	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้เป็นผักเคียง และแกงส้ม
ผักริ้นกวาง	ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ใช้ลวกเป็นผักจิ้ม แกงส้ม ผัด และเผาไฟเป็นผักเคียง
ผักเสี้ยน	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้ต้องเป็นผักเคียง
ผักหนาม	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ	ลำต้น กิ่งก้าน ใบ ใช้เป็นผักเคียง แกงส้ม ลวกเป็นผักจิ้ม และต้องเป็นผักเคียง
ผักหวานบ้าน	ใบ	ใช้เป็นผักเคียง ผัดไข่ แกงเลียง แกงส้ม และยำ
ผักเหลียง	ใบ ยอดอ่อน	ใบ ยอดอ่อน ใช้เป็นผักเคียง แกงกะทิ แกงเผ็ด แกงเลียง แกงจืด และผัดไข่
ผักแหมะ	ใบ ยอดอ่อน	ใบ ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง แกงเผ็ด ผัด และ ลวกเป็นผักจิ้ม
พาโหม	ใบ	ใช้เป็นผักเคียง ยำ และใช้เป็นเครื่องปรุงรูงข้าวยา
มะเขือ	ผล	ใช้เป็นผักเคียง ลวกเป็นผักจิ้ม ลวกกะทิ แกงกะทิ แกงส้ม ผัด ยำ และแกงเลียง
มะเขือพวง	ผล	ผล ใช้เป็นผักเคียง ลวกเป็นผักจิ้ม และแกง กะทิ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชนิดของพืชผักท้องถิ่น	ส่วนที่ใช้บริโภค	รูปแบบการบริโภค
มะเดื่อลิง	ผล ยอด	ผล ใช้เป็นผักเคียง แกงกะทิ ลวกเป็นผักจิ้ม ยอด ใช้เป็นผักเคียง
มะม่วงหิมพานต์	ยอดอ่อน ผล เมล็ด	ยอดอ่อน ใช้เป็นผักเคียง ผล ใช้กินสด แกงเลียง เมล็ด ใช้คั่วและฉาบเกลือ น้ำตาล
มะแว้ง	ผล	ใช้เป็นผักเคียง
มะอึ๊ก	ผล	ใช้ตำน้ำพริก ยำ และแกงส้ม
มันปู	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักเคียง
แมงลัก	ใบ เมล็ด	ใบ ใช้เป็นผักเคียง ยำแตง แกงกะทิ แกงเลียง เมล็ด ใช้แช่น้ำเป็นขนมหวาน
ย่านาง	ใบ ยอดอ่อน	ใบ ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง
ลำเพ็ญ	ใบ ยอดอ่อน	ใบ ยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ต้มส้ม แกงส้ม และผัด
สะเดา	ยอดอ่อน	ใช้ลวกเป็นผักจิ้ม และน้ำพริก
สะตอ	เมล็ด ยอด	เมล็ด ใช้เป็นผักเคียง ตองเป็นผักเคียง แกงส้ม แกงกะทิ ผัดกะปิ แกงเลียงกะทิ และ เผาไฟเป็นผักจิ้ม ยอด ใช้เป็นผักเคียง
เสม็ดขุน	ใบอ่อน ยอดอ่อน	ใบอ่อน ยอดอ่อน ใช้เป็นผักเคียง และ ลวกเป็นผักจิ้ม
หน่อไม้	หน่อ	ใช้แกงส้ม แกงกะทิ ตองเป็นผักเคียง ลวกเป็นผักจิ้ม และต้มกะทิ
หมุย	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้เป็นผักเคียง
เห็ดแครง	ดอกเห็ด	ใช้ผัด เจียวไข่ แกงกะทิ แกงพริก และต้มกะทิ
เหรียง	เมล็ด	ใช้เป็นผักเคียง ตองเป็นผักเคียง แกงกะทิ ผัดเผ็ด
ออบแอบ	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ใช้แกงกะทิ และแกงเลียง
อูตพิต	ลำต้นอ่อน	ใช้คั่วสำหรับแกงกะทิ

จากตารางที่ 2 พบว่า การใช้ประโยชน์พืชท้องถิ่นที่พบในพื้นที่ตำบลกรุงชิง อำเภอ
นบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อการบริโภคส่วนใหญ่ มีการนำส่วนต่างๆของพืชมาใช้ประโยชน์
ทั้งลำต้น กิ่งก้าน ใบ ยอด ผล หน่อ หัวหรือเหง้า ดอก ปลี ผักและเมล็ดโดยส่วนของต้นที่นำมาใช้นั้น
มีทั้งส่วนที่อ่อนและส่วนที่แก่ขึ้นอยู่กับความนิยมของชาวบ้านและความเหมาะสมต่อการเก็บเกี่ยว
ผลผลิตของพืชท้องถิ่นแต่ละชนิดในขณะนั้น นอกจากนี้พบว่า พืชท้องถิ่นที่สำรวจได้ มีความ

หลากหลายในรูปแบบการบริโภค ได้แก่ การรับประทานสดเป็นผักเคียง การลวกเพื่อเป็นผักจิ้ม ลวกกะทิ การต้ม แกงจืด แกงเลียง แกงเผ็ด แกงกะทิ แกงส้ม แกงเทโพ ผัดน้ำมัน ผัดกะทิ ผัดเผ็ด การดอง การยำ การคว่ำ การเผาไฟ และการนำมารับประทานเป็นขนมหวาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว เนียงต้ม นางต้ม เมล็ดแมงลัก เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ฉาบเกลือหรือน้ำตาล และถั่วพริ้วเมล็ดแดง

4. การวิจารณ์และสรุป

จากการศึกษาความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลลุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าข้อมูลพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์ทางอาหารในพื้นที่ทั้งหมด 48 ชนิด จำนวน 25 วงศ์ โดยพืชวงศ์ถั่ว (*Fabaceae*) เป็นพืชที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากที่สุด รองลงมาคือพืชวงศ์บอน (*Araceae*) และพืชวงศ์มะเขือ (*Solanaceae*) ตามลำดับ ความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์ทางอาหารในพื้นที่ตำบลลุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ใกล้เคียงกับการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านและสถานการณ์การใช้ประโยชน์ในปัจจุบันของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครศรีธรรมราช ของ มลิมาศ จรรย์พงศ์ และคนอื่นๆ (2553) ที่ได้รายงานไว้ว่า ผักพื้นบ้านที่พบในพื้นที่ดังกล่าว ส่วนใหญ่เป็นพืชวงศ์ถั่ว (*Fabaceae*) พืชวงศ์บอน (*Araceae*) พืชวงศ์มะเขือ (*Solanaceae*) และวงศ์อื่นๆ เช่นเดียวกับที่พบในการศึกษาครั้งนี้ และจากการศึกษาพบว่า ชุมชนมีรูปแบบการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น 2 รูปแบบ คือ การบริโภคสดเป็นผักเคียง และการนำไปประกอบเป็นอาหารรูปแบบต่างๆ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน จากความหลากหลายและรูปแบบการใช้ประโยชน์ของพืชท้องถิ่นเพื่อการบริโภคเป็นอาหารในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความหลากหลายที่สะท้อนให้เห็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวชุมชนตำบลลุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งผลการศึกษากการใช้ประโยชน์พืชท้องถิ่นที่พบในพื้นที่ดังกล่าว เป็นไปเพื่อการบริโภค มีลักษณะและรูปแบบคล้ายคลึงและสอดคล้องกับผลการศึกษากการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในพื้นที่อื่น (มลิมาศ จรรย์พงศ์ และคนอื่นๆ, 2553; สิริวิวัฒน์ บุญชัยศรี และสุขทัย พงศ์พัฒนศิริ, 2559; นงคราญ ร่มคา และปรัชญา ศรีสง่า, 2559; Tardio และคนอื่นๆ, 2005; Shackleton และคนอื่นๆ, 2009; Sydney Mavengahama, 2013) โดยพบว่าชาวบ้านในชุมชนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ มีรูปแบบการใช้ประโยชน์พืชท้องถิ่นในเพื่อการบริโภค 2 รูปแบบหลัก คือ การบริโภคสดเป็นผักเคียง และนำไปประกอบเป็นอาหารรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีภูมิปัญญาของการนำผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่ามาใช้ประโยชน์ต่างกันออกไปตามลักษณะของแต่ละพื้นที่ การศึกษาการใช้ประโยชน์ของพืชท้องถิ่นเพื่อการบริโภค ทำให้พบองค์ความรู้พื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งการคิดค้น การคัดเลือกการทดลอง และนำมาสู่การใช้ได้จริง เช่น การคัดเลือกชนิดของผักพื้นบ้านมารับประทาน การทดลองนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ จนเกิดเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ทำให้มีอาหารพื้นบ้านหลากหลายชนิดซึ่งมีรสชาติอร่อย เป็นเอกลักษณ์แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ (มลิมาศ จรรย์พงศ์ และคนอื่นๆ, 2553)

การศึกษานี้ทำให้พบองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ทางอาหารของพืชผักท้องถิ่นบนพื้นฐานความหลากหลายทางชีวภาพ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในชุมชนได้ต่อไปในอนาคต

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนา มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ ภายใต้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

6. เอกสารอ้างอิง

- นงคราญ ร่มคา และปรัชญา ศรีสง่า. (2559). ความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านในท้องที่อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ค้นเมื่อ ตุลาคม 2, 2559, จาก <http://www.qsbj.org/Database/Article/image/biodiver.pdf>
- มลิมาศ จริยพงศ์, เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี และปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. (2553). คุณค่าของผักพื้นบ้านและสถานการณ์การใช้ประโยชน์ในปัจจุบันของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารสงขลานครินทร์*; 16(1), 94-113.
- ยิ่งยง ไพบูลย์ตานติวัฒน์. (2556). ผักพื้นบ้าน: ภูมิปัญญาและมรดกที่คนไทยหลงลืม. *เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการและอุทยานผักพื้นบ้านในวิถีไทย*. สำนักพิพิธภัณฑสถานและวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สิริวัฒน์ บุญชัยศรี และสุขทัย พงศ์พัฒนศิริ. (2559). ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตชุมชนรอบกว๊านพะเยา. ค้นเมื่อ ตุลาคม 2, 2559, จาก <http://tar.thailis.or.th/.pdf>
- สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดอุบลราชธานี. (2558). คู่มือการดำเนินงานโครงการพัฒนาป่าพื้นบ้าน แหล่งอาหารชุมชนตามแนวพระราชดำริ. หน้า 34.
- องค์การบริหารส่วนตำบลกรุงชิง. (2559). สภาพและข้อมูลพื้นฐาน. ค้นเมื่อ ตุลาคม 2, 2559, จาก <http://www.krungching.go.th/general1.php>
- Kongkachuichai, R., Charoensiri, R., Yakoh, K., Kringkasemsee, A., Insung, P. (2015). Nutrients value and antioxidant content of indigenous vegetables from Southern Thailand. *Food Chemistry*; 173, 838–846.
- Nanasombat, S. and Teckchuen, N. (2009). Antimicrobial, antioxidant and anticancer activities of Thai local vegetables. *Journal of Medicinal Plants Research*; 3(5), 443-449.
- Shackleton, C. M., Pasquini, M. W., and Drescher, A. W. (2009). *African Indigenous Vegetables in Urban Agriculture*. (1th Edition). UK and USA: Earthscan.

- Sydney Mavengahama. (2013). **The contribution of indigenous vegetables to food security and nutrition within selected sites in South Africa.** Doctor of Philosophy. Faculty of AgriSciences. Stellenbosch University.
- Tardio, J., Pascual, H. and Morales, R., (2005). Wild food plants traditionally used in the province of Madrid, central Spain. *Economic Botany*, 59, 122-136.
- Thummajitasakul, S., Tumchalee, L., Koolwong, S., Deetae, P., Kaewsri, W. and Lertsiri, S. (2014). Antioxidant and antibacterial potentials of some Thai native plant extracts. **International Food Research Journal**, 21(6), 393-398.