

รายงานการศึกษาวิจัย
ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ปรึกษา อาจารย์สมพงษ์ อูระเจน

ศูนย์วัฒนธรรมภาคใต้ สถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช

คณะนักวิจัย	1. นายมานะ	วามานนท์	ประธานนักวิจัย
	2. น.ส.พนิตนาถ	ลัดดาไพฑิต	นักวิจัย
	3. นางวิภาพร	สัจจางศรี	นักวิจัย
	4. นายลมชาย	ลีสิน	นักวิจัย

งานวิจัยนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก
สถาบันวัฒนธรรมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
พ.ศ. 2538

ISBN 974-7760-49-5

ลิขสิทธิ์ของศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน จังหวัดนครศรีธรรมราช (อำเภอเมือง, อำเภอท่าศาลา, อำเภอพิปูน, อำเภอพรหมคีรี) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาของท้องถิ่นเกี่ยวกับแนวคิด ประสพการณ์ และแบบแผนการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาจัดทำคู่มือเผยแพร่องค์ความรู้ของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่ได้หาการศึกษาในพื้นที่เป้าหมายสู่สาธารณชน สถาบันและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ของพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านในท้องถิ่น จังหวัดนครศรีธรรมราช รู้จักดีและนำใบบริโภคเป็นอาหารประจำวันคร่าวๆ เรือนั้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาเฉพาะพืชผักส่วนใหญที่ชาวบ้านได้มีการนำไปขายตามตลาดสด หรือตลาดวันนัด โดยชาวบ้านให้เหตุผลว่าเกรงจะขายไม่ออก เพราะประชาชนในเมืองไม่รู้จัก หรือไม่คุ้นเคย ด้วยเหตุนี้ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นประเด็นสำคัญที่นำเสนอต่อการเรียนรู้ศึกษาหาความเข้าใจและนำข้อมูลไปเผยแพร่ในวงกว้างต่อไป อีกทั้งผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ย่อมเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น และขึ้นทางเลือกในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยกับแก่ประชาชนต่อไป

ผลสรุปการศึกษานี้ของพืชผักพื้นบ้าน ที่ชาวบ้านในท้องถิ่น จังหวัดนครศรีธรรมราชรู้จักและบริโภคเป็นประจำทุกวัน ได้ดำเนินการศึกษาภายในช่วงเวลาที่กำหนด จำนวน 103 ชนิดโดยแบ่งกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ได้ 3 กลุ่ม คือ

ผักใช้ปรุงอาหาร	ผักเหาะหรือใช้ปรุงอาหาร	ผักเหาะ (ใช้กินสด ลวก ตอง)
1. ชี้เหล็กหวาน	1. กาหลาเภาว้	1. กะล้ง
2. เขลียง	2. กะล้งควายถัก	2. ก้างปลาแดง
3. เจตมูลเพลิง	3. กุ่มน้ำ	3. แก้มชอน
4. ชะมวงทราย	4. ชรี	4. ชี้มูกมุดล้ง
5. ดอกปลายข้าวสาร	5. ชี้เงาะ	5. ชลู่

ผักใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะหรือใช้ปรุงอาหาร	ผักเหนาะ (ใช้กินสด ลวก ต๋อง)
6. ดอกยายกั้ง	6. ผั้ว	6. จิกง่วงแอน
7. ถั่วเล	7. ค่อม	7. จิกนา
8. เถาคัน	8. คาก	8. ชะเมาก
9. เนสวาร์	9. คุ่มพระ	9. ชะเรียด
10. ผักคราดหัวแหวน	10. หัวขอดขาว	10. ซี่ล่อม
11. หวานช้าง	11. บักวัก	11. แชะ
12. ผีน่าย	12. ผักกูด	12. เคื่อยบัก
13. ย่านนาง	13. ผักกูดทะเล	13. ดีเมี่ยงเบืออย่าง
14. ส้มปุน	14. ผักรื้อ	14. แต้ว
15. ส้มป่อย	15. ผักเหนาม	15. กอบแถบ
16. หัน	16. พุมเรียง	16. เทพธำโร
17. หมากหมก	17. แพงพวย	17. เนเทรี
18. โหมหัด	18. มะเคื่อชุมพร	18. น้ำเือง
19. โหมหนาม	19. มะระขี้นก	19. บึงบาย
20. โหมหิน	20. มังคำ	20. ผักกาดนกเขา
21. โหมอุทัย	21. เม่าโซปลา	21. ผักล้ง
22. เอื้องน้ำ	22. เม่าเือง	22. พานโซลง
23. ออบแอบ	23. รกช้าง	23. พารโหม

ผักใช้ปรุงอาหาร	ผักแนะนำหรือใช้ปรุงอาหาร	ผักแนะนำ (ใช้กินสด ลวก ตอง)
	24. ลาหุ่ง	24. พื้งกาสา
	25. สหรัยหางวัว	25. แพ
	26. ส้มกุ่ม	26. พลุแก
	27. ล้อทอ	27. มันปู
	28. เลี่ยนนก	28. มันหมู
	29. เลี่ยนบ้าน	29. บมกขลัก
	30. หลอยคอย	30. ไม้อ่อนดีหมา
	31. ถั่วแอกหัวโต	31. ลาพน
	32. หญาซ้อง	32. สีพันผาด
	33. หญาดอกฟุ้ง	33. หญาทอน
	34. หญาปล้องแดง	34. หญามันปู
	35. หวา	35. หญารังไก่
	36. หยามพันทัน	36. หยามถาง
	37. หมะ	37. หมูรุษน
	38. เอื่องช้าง	38. หมูรุษมัน
		39. หมูรุษหอม
		40. หุยาน
		41. หงอนไก่
		42. หวม

แบบแผนการนำพืชผักพื้นบ้าน ไปใช้ประโยชน์เป็นอาหาร หรือรูปแบบการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน ชาวบ้านในท้องถิ่นใช้วิธีการที่เรียบง่าย ผลผสมผสานกรรมวิธีการปรุงที่ลงตัวและได้อาหารที่มีรสชาติที่กลมกล่อม นับเป็นเอกลักษณ์ของอาหารประจำถิ่นและ เนื่องจากพืชผักพื้นบ้านให้รสชาติหลากหลายไปตามแต่ละชนิด เช่น รสร้อน รสเย็น รสจืด รสหวาน รสเปรี้ยว รสเผ็ด รสมัน และรสขมสุขุม ชาวบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นกล่าวว่า รสชาติของพืชผักพื้นบ้านเมื่อบริโภคแล้วจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ควบคุมภาวะธาตุในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยง่ายป่วยกัน ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตแห่งการพึ่งตนเอง ตามแนวทางของการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคนั้น ประชาชนในท้องถิ่นมีแนวความคิด และตระหนักถึงทางเลือกในการบริโภคอาหารที่ปลอดสารพิษ และเป็นผลทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคของชาวท้องถิ่นภาคใต้ที่เป็นมรดกสืบทอดถึงคนรุ่นใหม่อีกครั้งนั้นก็ตาม จากคำบอกเล่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นต่างก็มีความสนใจต่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักป่ากินได้ให้สูญพันธุ์ และห่วงใยว่าหากอนุชนไม่ร่วมกันใส่ใจที่จะอนุรักษ์ หรือการแผ้วถางป่า การสร้างถนนทางโดยมิได้คำนึงถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรในท้องถิ่นแล้ว อีกไม่นานผักป่ากินได้จะหมดหายไป ลูกหลานก็จะไม่มีกินและไม่รู้จัก ท้องถิ่นก็จะหมดหนทางแห่งการพึ่งตนเองไปอีก เพราะหนึ่ง

การรณรงค์เผยแพร่พืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นจึงสอดคล้องกับสภาพปัญหาภาวะวิกฤติ ทางด้านสุขภาพของคนเมือง อีกทั้ง เป็นการปลูกฝังค่านิยมการกิน การอยู่อย่างไทยที่ทรงไว้ซึ่งคุณค่าแห่งภูมิปัญญาเดิม