

# รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

ศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น



โดย

ศส.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศิริ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2554



## คำนำ

รายงานวิจัยโครงการ ศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ได้ดำเนินการภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม พ.ศ. 2549 – กันยายน พ.ศ. 2554) หรือโดยย่อเรียกว่า “โครงการ อพ.สธ.” สนองพระราชดำริโดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และโครงการศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้นี้ ได้ดำเนินการในช่วงงบประมาณปี 2550-2552 เป็นโครงการย่อยสนองพระราชดำริโดยคณะทรัพยากรธรรมชาติ ลักษณะการดำเนินงานของโครงการฯ นอกจากอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสนองพระราชดำริฯ แล้ว ยังได้สนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ บนฐานของการให้เกิดความภาคภูมิใจและหวงแหนภูมิปัญญาท้องถิ่น อันจะเป็นแนวทางนำไปสู่การรู้จักตนเอง มีจิตสำนึกอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ช่วยแก้ปัญหาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาความยากจน เพราะช่วยให้มีภูมิคุ้มกัน มีความมั่นคงทางด้านอาหารและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น หลังเสร็จสิ้นโครงการฯ ได้นำเสนอเป็นหนังสือสามเล่ม คือ “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น (เดิม)” “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” และ “พรรณพืชเขาชั้นถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง”

พืชพรรณที่กล่าวถึงไว้ในรายงานนี้เป็นชื่อเรียงตามตัวอักษรที่เรียกตามท้องถิ่น โดยมีชื่อวงศ์และชื่อวิทยาศาสตร์กำกับไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตรงกันทางสากล ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ที่มีความสนใจรวมทั้งผู้วิจัยเองศึกษาเพิ่มเติมได้อีกต่อไป ท้ายสุดนี้ใคร่ขอกล่าวขอบคุณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ และมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนงบประมาณแผ่นดินในการทำวิจัยมา ณ โอกาสนี้

( ผศ. ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี )

7 พฤศจิกายน 2554

เลขที่ SB32A.56 2A6 2554

lib Key 360277

19 ก.ค. 2555

## บทคัดย่อ

การศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองเป็นอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ได้ดำเนินการในงบประมาณปี 2550-2552 ภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม 2549-กันยายน 2554) สนองพระราชดำริโดยคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ การศึกษาประกอบด้วย (1) สำรวจเก็บข้อมูลภาคสนาม จัดเสวนาแข่งขันการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองเป็นอาหาร (2) รวบรวมภูมิปัญญามาจัดกลุ่มเสนอเป็นตำรับอาหารแบบดั้งเดิม (3) คัดเลือกบางรายการจากฐานข้อมูลเดิมหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ปัจจุบันนำมาจัดกลุ่ม เสนอเป็นตำรับอาหารประยุกต์ร่วมสมัย บนฐานของการใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป็นหลัก ผลการศึกษาวิจัยพบว่าจากพืชตัวอย่างจำนวน 111 ชนิด ที่พบอยู่ตามธรรมชาติในระบบนิเวศแตกต่างกัน คือ ที่ดอน ที่ชื้นแฉะ ที่น้ำกร่อยและน้ำจืด ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถนำมาใช้ประกอบเป็นอาหารได้ 969 รายการ ตามวิธีต่อไปนี้ แกงกะทิ แกงจืด แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม ผัดหรือทอด ต้ม ลวก นึ่ง หลน ยำ หมกหรือย่าง ดอง น้ำพริก และผักเครื่องเคียง ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป็นพืชยังชีพที่มีความจำเป็น โดยสามารถบริโภคให้เป็นได้ทั้งอาหารและยารักษาสุขภาพ ซึ่งการเอามาบริโภคเกี่ยวข้องกับ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล และสรรพคุณของพืช

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง มีความสำคัญต่อการช่วยแก้ปัญหาสังคม ช่วยแก้ปัญหาความต้องการพื้นฐานของประชาชน และช่วยให้มีภูมิคุ้มกันความปลอดภัยด้านอาหารได้ การรู้จักเอาภูมิปัญญามาพัฒนาเป็นอาหารประยุกต์ จะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับพืชผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง ลดการเสียดุลทางเศรษฐกิจ และค้นสู่วิถีใหม่บนฐานไทยได้ จึงควรอนุรักษ์ส่งเสริมการใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

## สารบัญ

	หน้า
หลักการเหตุผล	1
วัตถุประสงค์โครงการ	3
เป้าหมายโครงการ	3
วิธีดำเนินการโครงการ	3
การตรวจเอกสาร	3
ผลการวิจัยการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้	7
เครื่องแกงและส่วนประกอบ	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ให้รสเปรี้ยว	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้ปรุงแต่งรสและกลิ่น	
กินอาหารให้เป็นยาและรักษาโรค	
กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้เป็นอาหาร	
สรุป	21
การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองภูมิปัญญาภาคใต้	
การประยุกต์พัฒนาเพิ่มมูลค่าผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	
การเผยแพร่ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	
ข้อเสนอแนะ	32
เอกสารอ้างอิง	34
ภาคผนวก	
ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้(เดิม)	
ตำรับอาหารผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ประยุกต์	
พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง	



## หลักการเหตุผล

### มนุษย์กับระบบนิเวศน์

ในอดีตมนุษย์พึ่งพาอาศัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก มีการดำรงชีพที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ความซับซ้อนทางระบบนิเวศน์มีผลกระทบต่อกันและกัน มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศน์ จึงมีความสัมพันธ์ร่วมกันกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น ป่าไม้ สัตว์ป่า และสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ เชื่อมโยงอย่างเป็นระบบสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น มนุษย์จึงมีความจำเป็นที่ต้องพึ่งพาและอาศัยธรรมชาติอยู่ภายใต้ระบบนิเวศน์ แต่ปัจจุบันพฤติกรรมและสังคมของมนุษย์ ส่งผลที่ทำให้เกิดความเสียหายของระบบนิเวศน์ อเนก (2536) กล่าวว่า วิถีชีวิตวัฒนธรรมชุมชนกับการจัดการภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นฐานการดำรงชีวิตในชนบท วิถีชีวิตและการผลิตตลอดจนจารีตประเพณีวัฒนธรรม และความเชื่อที่ตกทอดต่อกันมานั้น ล้วนมีความอ่อนนุ่มถ่อมตนต่อระบบนิเวศน์ ส่วนประเวศ (2538) กล่าวว่ามนุษย์เกิดมาจากธรรมชาติแต่สมองมนุษย์มีโครงสร้างที่พิสดาร มีความคิดความต้องการที่ไม่สิ้นสุด อีกทั้งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการทำลาย แต่ความเป็นมนุษย์ ยังมีอีกมิติหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในศักยภาพอันยิ่งใหญ่ ซึ่งคนทุกคนควรพัฒนาศักยภาพนี้ โดยการขยายจิตให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ เกิดการพัฒนาทางจิตวิญญาณ บรรลุอิสรภาพ ความสุข ความรัก ความงาม มิตรภาพ สันติสุข และความสร้างสรรค์อันไม่มีขีดจำกัด

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจึงมีความจำเป็นที่มนุษย์ควรคำนึง เพราะมนุษย์ควบคุมธรรมชาติมิได้ การรู้จักอยู่ร่วมกับธรรมชาติและระบบนิเวศ จะช่วยให้มีความมั่นคงยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การขาดแคลนสูญเสียความสมดุลของระบบธรรมชาติจะมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ พืชผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองก็เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ เพราะเป็นพืชพรรณที่ใช้ยังชีพมีความสำคัญต่อมนุษย์และระบบนิเวศ

### การอนุรักษ์พืชพรรณพื้นบ้านยังชีพ

พืชพรรณพื้นบ้านยังชีพช่วยรักษาสวัสดิภาพของสังคมในท้องถิ่น และจะมีผลไปสู่สวัสดิภาพของสังคมเมืองได้ด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด ให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชนและยาวนาน ไม่ควรแยกพิจารณาเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะทรัพยากรทุกอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (อพ.สธ. 2549) จึงจำเป็นต้องอนุรักษ์ ซึ่งการอนุรักษ์หมายถึง การใช้ตามความต้องการและประหยัด เพื่อให้มีใช้ในอนาคต ควรใช้อย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ โดยมีหลักการที่ต้องคำนึงไว้ดังนี้ 1) ใช้อย่างชาญฉลาด หมายถึงใช้ทรัพยากร โดยพิจารณาอย่างรอบคอบถึงผลได้ผลเสีย ความขาดแคลนหรือความหายากในอนาคต และพิจารณาทางหลักเศรษฐศาสตร์ประกอบด้วย 2) ประหยัดของที่หายาก หมายถึง ทรัพยากรใดที่มีน้อยหรือหายากควรเก็บรักษาเอาไว้ ถ้าจำเป็นต้องใช้อย่าใช้อย่างฟุ่มเฟือย 3) พื้นฟูทรัพยากรที่

เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น หมายความว่าทรัพยากรใดที่มีสภาพล่อแหลมต่อการสูญเปล่าหรือจะหมดไป ต้องหาวิธีการปรับปรุงให้อยู่ในลักษณะที่ดีขึ้นแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ (วิสุทธ์, 2550)

ภาคใต้ของประเทศไทยเป็นแหล่งพันธุกรรมพืชเขตร้อนที่สำคัญแห่งหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทั้งประเภทผักและไม้ผลที่เป็นพืชป่าและพืชปลูก (Whitmore, 1990; อุทิศ, 2542; วีรพล และคณะ, 2542; และ เซาว์ลิต, 2546) ซึ่งพืชพรรณเหล่านี้มีบทบาทต่อความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่มาช้านาน แต่ปัจจุบันพรรณพืชเหล่านั้นกำลังถูกคุกคาม ซึ่งปัญหาทั้งที่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจากการกระทำของมนุษย์ และที่เกิดจากภัยธรรมชาติ มีส่วนที่ทำให้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว และส่งผลให้ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์กำลังจะสูญหายหรือหลงลืมตามไปด้วย เช่นกัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอนุรักษ์และแนะนำให้รู้จักเอาไว้ เพื่อมิให้สูญหายและปรับปรุงพัฒนาการใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับคนปัจจุบัน เพื่อให้มีความยั่งยืนเกิดภูมิคุ้มกันต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำการรวบรวมอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ไว้ ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ภายใต้แผนแม่บท โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2545) โดยพืชท้องถิ่นที่ได้รวบรวมไว้ มีทั้งที่ใช้เป็นอาหารของคนของสัตว์ และใช้เพื่อประกอบพิธีกรรมตามประเพณีวัฒนธรรมชุมชน การนำพืชพรรณเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ต้องอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งปัจจุบันองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่รู้จักใช้บางชนิดได้ถูกหลงลืมหรือสูญหายไป คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้เล็งเห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงมีโครงการศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งได้ดำเนินการภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ดังกล่าวตามข้างต้น เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาการนำมาใช้เป็นอาหารไว้เผยแพร่และศึกษาต่อยอดต่อไป

การใช้ประโยชน์พืชพรรณท้องถิ่น โดยนำมาประกอบรวมกันเป็นชนิดของอาหารนั้น เป็นได้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาที่ตกทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย หรือคนสมัยก่อนๆ บางอย่างสืบทอดมาจนปัจจุบัน เพราะวิถีชีวิตและมรดกทางวัฒนธรรมมีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้ง และบางอย่างอาจหลงลืมสูญหายไปเพราะสิ่งแวดล้อมบังคับ และวัฒนธรรมอื่นเข้ามามีส่วนคุกคามจนเกิดการเอาอย่างไปตามยุคสมัยส่งผลให้ของดีใกล้ตัวถูกหลงลืมสูญหาย ไม่มีความพอเพียงในการดำรงชีวิต ดังกล่าวนี้ชักนำไปสู่ความเสียเปรียบทางระบบนิเวศน์ และเกิดปัญหาความยากจนทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรเอาภูมิปัญญาและความหลากหลายทางธรรมชาติมาแนะนำเรียนรู้ ให้ประชาชนพึงพาปัจจัยภายในและใช้เป็นจุดแข็งในการดำรงชีวิต หรือเป็นจุดขายหารายได้จากสังคมวัฒนธรรมอื่นได้ด้วย โดยนำมาประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับกาลเวลาและ

กลุ่มชนต่อไป ตามวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์การพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนแล้ว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554)

### วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร
2. เพื่อพัฒนาและเพิ่มมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ที่ร่วมประกอบเป็นอาหาร
3. เพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้

### เป้าหมายโครงการ

1. รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้ผักและไม้ผลพื้นบ้านให้ได้ไม่น้อยกว่า 20 เรื่อง
2. ประยุกต์ภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบันไม่น้อยกว่า 10 เรื่อง
3. จัดแข่งขันการประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง 1 ครั้ง
4. จัดเสวนาชาวบ้าน “คุณภาพชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง” 1 ครั้ง

### วิธีดำเนินโครงการ

1. ประมวลข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามความสำคัญและความต้องการของชุมชนต่อชนิดผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม แล้วนำข้อมูลภูมิปัญญาที่ได้ จัดทำเป็นหนังสือสำหรับอาหารจากพืชผักพื้นเมืองภาคใต้
2. จัดประชุมจัดเสวนาแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ โดยผู้ร่วมประชุม ประกอบด้วย ปราชญ์ชาวบ้าน ครู อาจารย์ นักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. จัดประกวดเขียนเรียงความเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร แก่นักเรียนระดับประถมและมัธยม
4. จัดประกวดแข่งขันประกอบอาหารจากผักและไม้ผลพื้นเมือง ทำโปสเตอร์จัดบูรณาการ โดยดำเนินการในช่วงงานเกษตรภาคใต้

### การตรวจเอกสาร

วิสุทธิ (2550) และนิวัติ (2541) กล่าวว่าความหลากหลายทางชีวภาพประกอบด้วยสิ่งสำคัญต่างๆ ดังนี้ คือ ชนิดพันธุ์ (species) พันธุกรรม (genetic) และระบบนิเวศน์ (ecosystem) และที่ใดหากมีความหลากหลายทางชีวภาพมาก ก็จะมีกระบวนการทางนิเวศน์ที่ซับซ้อนมากด้วย ส่วนมนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายเพื่อความอยู่รอด โดยเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้งซึ่งก็จะช่วยให้เกิดความยั่งยืน

ปัจจุบันความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงกันอยู่มาก สอดคล้องกับประเวศ (2536) ที่ให้ความเห็นไว้ก่อนว่าความหลากหลายทางชีวภาพกับมนุษย์นั้นเป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมนุษย์อาศัยความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการยังชีพเป็นหลัก เช่น การหาพืช การเก็บหาพืชและสัตว์เป็นอาหาร เป็นต้น ซึ่งในอดีตไม่ก่อให้เกิดการทำลายสมดุล ควรทำความเข้าใจให้มนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติ โดยไม่สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และภาวะแห่งความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความยั่งยืน เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับวิฑูรย์ (2538) ที่ได้แสดงความคิดเห็นว่า การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ จะทำให้สูญเสียปัญญาพื้นบ้านของคนในอดีตไปด้วย จากการทำกินกับที่ดินและการใช้ประโยชน์กับความหลากหลายทางชีวภาพที่เคยสืบทอดไว้ เช่น ชาวนาอาจทิ้งพันธุ์ข้าวและพันธุ์ผักเดิมที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ไปปลูกพืชชนิดใหม่ที่มีการส่งเสริมผลักดันจนพืชเก่าถูกคุกคามให้สูญหาย ซึ่งฉลาดชาย (2536) ได้กล่าวไว้ว่าบรรพบุรุษของมนุษย์เรานั้น ได้คิดค้นรูปแบบ วิธีการส่งเสริมประสพการณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น ในภาพลักษณ์ของเทคโนโลยีท้องถิ่นซึ่งเรียกว่าวัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพเพื่อการดำรงชีพมาช้านานแล้ว ทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม ต่างก็มีวิวัฒนาการมาด้วยกัน โดยมีอิทธิพลหรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชุมชน และความหลากหลายทางชีวภาพ กำลังถูกคุกคามจากสังคมอุตสาหกรรมและการเกษตรแบบสมัยใหม่ ผลกระทบจากการพัฒนาแบบก้าวกระโดดทำให้เสียสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ตลอดจนสภาวะจิตใจของคนจำนวนมาก ซึ่งเป็นปัญหาที่จะต้องจัดการแก้ไข ส่วนสถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ (2538) และ อุไร (2547) อธิบายว่าผักพื้นบ้านเป็นพืชที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อการยังชีพ เป็นยารักษาโรค หรือประโยชน์ใช้สอยอย่างอื่น และได้จำแนกแหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้านจากที่ต่างๆ ไว้ดังนี้ เช่น จากเทือกเขา ป่าละเมาะ มักเป็นประเภทไม้ป่าที่คนนำเอาส่วนต่างๆ มาบริโภคเป็นผัก เช่น ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน หน่อ หรือต้นอ่อน ของพืชที่อยู่ในป่าชนิดต่างๆ ดังเช่น ตำลึง เต้าร้าง ตะลิงปลิง ตำมั่ง เนียง เหยียง ลำเหียง (ผักกูดแดง) เพกา ฯลฯ ที่ได้มาจากสวนหรือไร่ เช่น สะตอ แดง เหมียง ผักเผ่ง ถั่ว ผักเสี้ยน ผักขม ฯลฯ ที่ได้มาจากทุ่งนา คลอง หนอง บึง เช่น ผักแว่น ผักกูด ผักหนาม บอน บัว ผักบุ้ง ฯลฯ และได้มาจากสวนครัวริมรั้ว เช่น สะระแน้ โหระพา ข่า ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย พริกขี้หนู เป็นต้น ซึ่งเพ็ญญา และคณะ (2542) กล่าวว่าในสมัยก่อนอาหารที่เก็บหาได้จากป่า หรือที่เอามาปลูกไว้ในที่ใกล้เคียงที่อาศัย จากวิถีชีวิต

ที่สืบทอดกันมากกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยรูปแบบต่างๆ เช่น ใช้เป็นผักจิ้มหรือเป็นผักเครื่องเคียง ใช้ประกอบทำน้ำพริกชนิดต่างๆ ใช้แกงหรือเป็นส่วนผสมในแกงชนิดต่างๆ ใช้ผัด ซึ่งสันนิษฐานว่าคนไทยรับการถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินแบบผัดมาจากจีน ใช้ยาโดยการเอาผักหลายชนิดมาป่นกันแล้วใส่รส เปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด ตามต้องการ ใช้ลาบ ซึ่งมักมีผักที่กลิ่นฉุนใส่ร่วมด้วยเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ หอม โหระพา สารระแน้ เป็นต้น

อุไร (2547) กล่าวว่า เมื่อเอ่ยถึง “ผัก” หลายคนคงคิดใจในรสชาติ ความกรอบหรือกลิ่นหอมชวนกินเมื่อได้เกี่ยวกับอาหาร จนต้องมีผักกินทุกมื้อในแต่ละวัน แต่บางคนกลับนึกถึงกลิ่นเหม็นเขียวของผักจนไม่อยากจะลิ้มรสเหล่านั้นเลย ทั้งๆที่รู้ว่าผักมีประโยชน์อย่างไร “ผักพื้นบ้าน” เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถหาซื้อได้ เพราะมีผักพื้นบ้านหลายชนิดที่กลายเป็นผักยอดนิยม มีขายกันกว้างขวางทั่วทุกภาค อาทิ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักเหมียง ผักปลั่ง ดอกขจร และเห็ดพื้นบ้าน เช่น เห็ดโคน เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอนขาว เป็นต้น ด้วยรสชาติกลมกล่อมเมื่อได้ปรุงเป็นอาหารหรือกินกับอาหารรสจัดต่างๆ อีกทั้งปลอดภัยและมีคุณค่าเพราะเก็บหาได้จากแหล่งธรรมชาติ บ้างก็ปลูกในสวนหลังบ้าน

## ภูมิปัญญา

วิวัฒนาการการกินผักพื้นบ้านผักริมรั้วมีมาช้านานจากบรรพบุรุษ จนกลายเป็นภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน แม้ระยะเวลาจะเนิ่นนาน แต่คุณค่าและความสำคัญของผักหาได้ลดลงไปตามวันเวลาไม่ เมื่อเศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนไปคนมีเวลาในการปลูกหรือหาผักพื้นบ้านน้อยลง แต่ยังมีความต้องการกินอยู่เหมือนเดิมและต่อเนื่อง ทำให้บางคนยึดอาชีพปลูกขาย แต่ความหลากหลายของผักพื้นบ้านน้อยลงผักต่างถิ่นเพิ่มขึ้น บางครั้งต้องเร่งการเจริญเติบโตให้ทันความต้องการและใช้สารเคมีมาก ผู้ซื้อไปกินก็จะได้รับสารพิษตกค้างเข้าไปในร่างกายด้วย มีผลทำให้เกิดโรคร้ายหลายอย่างตามมา และการใช้สารเคมีที่ไม่ถูกต้องในระบบการผลิตยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างประเมินค่ามิได้อีกด้วย ปัจจุบันกระแสผักปลอดภัยกำลังได้รับความนิยม คนบางส่วนจึงเริ่มมองหาและเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านผักริมรั้วมากขึ้น เพราะเป็นทั้งอาหารและยามีคุณค่าต่อผู้บริโภค ให้วิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ และมีสรรพคุณที่ทรงพลังอื่นๆ อีกมากมาย (วิสุทธิ, 2547)

เกริก (2547) รายงานว่า ผัก หมายถึง ส่วนของพืชที่นำมาบริโภค เช่น ใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น ราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกันและความนิยมในการบริโภคแตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น รูปแบบการบริโภค เช่น ใช้สด ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกัอาหาร ใช้ตกแต่งอาหารให้นำรับประทานหรือใช้เป็นเครื่องเคียง ตลอดจนใช้เป็นส่วนประกอบอาหาร ปรุงรสอาหาร แต่งสีกลิ่นอาหาร ทำให้อาหารนำรับประทานยิ่งขึ้น ซึ่งผักพื้นบ้านมักใช้เป็นหลักในการกิน หรือประกอบการทำอาหารของคนไทย

## ภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้สั่งสมและถ่ายทอดประสบการณ์กันมาของชาวบ้านในท้องถิ่นหรือในชุมชน ซึ่งเป็นวิธีการที่นำมาประกอบกิจกรรมการดำรงชีพและวิถีชีวิตที่อยู่ร่วมกันในระบบนิเวศนั้นๆ ภูมิปัญญาชาวบ้านอาจถูกคุกคาม สูญหาย หรือปรับเปลี่ยนได้ตามยุคสมัยเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาบูรณาการกับภูมิปัญญาชาวบ้าน บนพื้นฐานของความพอเพียงและรู้จักประมาณตน จะทำให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืน(พรชัย, 2544) การใช้ประโยชน์พืชพรรณตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเริ่มถูกคุกคามเมื่อมีการเปลี่ยนระบบการเพาะปลูกเป็นเกษตรแผนใหม่โดยกระบวนการที่เรียกกันว่า “ปฏิวัติเขียว” มีผลทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลงทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งวิฑูรย์ และคณะ (2535) ได้กล่าวไว้ก่อนแล้วว่าเป็นยุคสมัยที่ภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลยมองข้าม ด้วยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ล้าสมัยไม่เป็นวิทยาศาสตร์และไม่มีประสิทธิภาพ ทั้งที่ชาวบ้านเคยใช้สืบทอดกันมาช้านานภายในระบบนิเวศที่เขาอยู่อาศัย

## อาหารเป็นยา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” เป็นสังขารมที่มีคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อการฟื้นทุกข์หรือบรรเทาทุกข์สัตว์โลก อาหารมีผลอย่างมากต่อการหายหรือไม่หาย หูเลาหรือไม่หูเลาในโรคภัยไข้เจ็บ เปรียบดังความลับของฟ้าที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ

โรคร้ายแรงที่รักษายากหรือโรคที่รักษาง่าย เราสามารถใช้อาหารช่วยบำบัดหรือบรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายคล้ายเครื่องยนต์ จะทำงานได้ก็ต้องอาศัยพลังงาน ซึ่งเครื่องยนต์อาศัยน้ำมัน แก๊ส หรือ ไฟฟ้า เมื่อเริ่มทำงานจะเกิดความร้อน หม้อน้ำทำหน้าที่ให้ความเย็นระบายความร้อนออก เพื่อป้องกันมิให้สึกหรือเสียหายเร็วเกินไป หากมีความสมดุลพอดีระหว่างความร้อน (หยาง) และความเย็น (หยิน) เครื่องยนต์ก็จะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพไปยาวนาน ส่วนร่างกายมนุษย์นั้นอาศัยพลังงานความร้อน (หยาง) จากกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล กลุ่มไขมัน โปรตีน เกลือแร่และวิตามินจากผักผลไม้สมุนไพรร้อน ส่วนที่เปรียบคล้ายหม้อน้ำ (หยิน) ก็คือผักผลไม้สมุนไพรให้ฤทธิ์เย็น ที่เป็นแหล่งให้ความเย็นทำหน้าที่ระบายความร้อนออกจากร่างกายป้องกันมิให้ร่างกายร้อนเกินไปเพราะจะเกิดการเสียหายได้เช่นกัน(ใจเพชร, 2552 ก; นิดดา, 2553) ส่วนปรีชา (2552) กล่าวว่าองค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.1948 ไว้ว่า “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้น เมื่อ

กล่าวถึงสุขภาพในปัจจุบันจะต้องครอบคลุมสิ่งที่สำคัญ 4 ประการคือ 1) ภาวะทั่วไปของร่างกาย และจิตใจจะต้องแข็งแรงสมบูรณ์ 2) มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ 3) ปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพ และ 4) เป็นผู้ที่สามารถดำรงตนและปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในสังคมได้เป็นปกติสุข

การรู้จักกินอาหารจะช่วยรักษาโรคได้ หรือช่วยบรรเทาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งหลักของการดูแลสุขภาพที่ดีนั้น ต้องเน้นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักมาประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิต จะช่วยให้ประหยัดมีความยั่งยืนและพึ่งตนเองได้ การดูแลสุขภาพทั้งแบบแผนไทยและแบบแผนปัจจุบัน ไม่มีแผนใดที่สมบูรณ์พร้อมทุกแง่มุม ทุกสถานการณ์ แต่ละแผนจะมีจุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง แต่หากรู้จักประยุกต์ประสานกันก็จะเกิดเติมเต็มซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ การรู้จักใช้องค์ความรู้แพทย์แผนไทยตามความเหมาะสม และรู้จักอาศัยองค์ความรู้ของแพทย์แผนปัจจุบันมาช่วยอธิบายจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะบางอย่างใช้แนวธรรมชาติมาบำบัดอย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว แต่บางอย่างการใช้ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันจึงจะได้ผลดี (วัลภา, 2537; วิสุทธิ, 2542; จำเนียน, 2546; ยุวดี, 2546; ไจเพชร, 2552 ข; ไจเพชร, 2552 ค; และไจเพชร, 2552 ง)

### การรวบรวมภูมิปัญญาชาวบ้าน

เมื่อได้ศึกษาความหมายของศัพท์ที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อให้มีความเข้าใจและเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการค้นหา แล้วได้วางกรอบตามแนวความคิดเป็นระบบขั้นต้นตามที่วางไว้ จากนั้นได้นำไปสอบถามบุคคลที่สามารถให้ข้อมูล โดยได้พิจารณาดำเนินการตามแนวคิดของ Walker และคณะ (1994) ซึ่งกล่าวว่า การสอบถามนั้นแม้วงสนทนามีคนจำนวนน้อย แต่หากได้เนื้อหาสาระ จะดีกว่าพูดกับคนจำนวนมาก แต่ไม่สามารถจับประเด็นเนื้อหาสาระได้ เพราะการสอบถามเป็นหัวข้อ ตามกรอบแนวคิดในการสนทนาให้ได้ข้อมูลเท่านั้น สถานที่สนทนามีความสำคัญและต้องมีกาลเทศะ รวมถึงต้องระวังสังเกตความพร้อมและอารมณ์ร่วมของผู้ถูกถาม หรือใช้เทคนิคให้ได้ข้อมูลออกมาอย่างต่อเนื่องแม้จะเป็นภาษาท้องถิ่น เพราะผู้ถูกถามบางคนไม่ชอบพูดภาษาหรือสำเนียงที่ตนเองไม่ถนัด การปล่อยให้ผู้ถูกถามกล่าวออกมาเองตามความต้องการ และอารมณ์ร่วมของเขาจะได้ข้อมูลที่ดีกว่า จากนั้นนำข้อมูลมาแปลความหมายใหม่ โดยผู้รู้ภาษากลางในหมู่บ้านให้ช่วยตีความชี้แนะเพื่อความถูกต้องเข้าใจตรงกัน เช่น แกนนำนุมนคร เจ้าหน้าทีบริหารท้องถิ่น เป็นต้น

### ผลการวิจัยการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้

การวิจัยภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองท้องถิ่นภาคใต้เป็นอาหารตามรายงานนี้ ได้ดำเนินงานโดยเก็บข้อมูลภูมิปัญญาจากชุมชนตัวแทนต่างๆ ในภาคใต้ กล่าวคือ จากกลุ่มผู้อาศัยตามนิเวศน์ที่ดอน (ในที่นี้หมายถึงที่เป็นโคก เนิน และภูเขา) ที่ชัน และที่น้ำขัง โดยใช้แบบสอบถามที่กำหนดกรอบไว้ แล้วสนทนาแบบมีส่วนร่วม ต่อการใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผล

พื้นเมือง จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้ คือ ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการอาหารที่มีประสบการณ์ และจากผู้สนใจอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ต่อความสมบูรณ์ ของการได้มาซึ่งข้อมูล แล้วได้นำมาประมวลผลเป็นองค์ความรู้ด้านต่างๆ เช่น เครื่องปรุง ชนิดพืชที่ใช้ สูตรตำรับอาหารประเภทต่างๆ ที่เกิดจากการใช้ผักและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### เครื่องแกงและส่วนประกอบ

ในการปรุงอาหารแต่ละประเภท แต่ละภูมิภาคของประเทศไทยนั้นแตกต่างกัน ซึ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงอาหารของคนไทยภาคใต้ ที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากภาคอื่นๆ เช่น รสจัด และผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองที่นำมาใช้ปรุงแต่งประกอบอาหารก็มีความหลากหลาย จึงมีส่วนที่ทำให้อาหารคนใต้มีหลากหลายรส หลากหลายกลิ่นแตกต่างกันตามไปด้วย (อบเชย, 2554 ก; อบเชย, 2554 ข; อบเชย, 2554 ค; อบเชย, 2554 ง; และอำไพ, 2536) ซึ่งตัวอย่างส่วนประกอบของเครื่องแกง และชนิดพืชที่นำมาประกอบการปรุงแต่งกลิ่นและแต่งรส ดังต่อไปนี้

#### เครื่องแกงกะทิ

##### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนู	7 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
ขมิ้นซอย	10 กรัม
ข่าซอย	2 แว่น
หอมแดง	6 กรัม
กระเทียม	6 กรัม
พริกไทย	½ ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½ ช้อนโต๊ะ

##### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธีโขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

#### เครื่องแกงมัสมั่น

##### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดใหญ่	150 กรัม
ยี่หระคั่ว	10 กรัม



ลูกผักชีคั่ว	10 กรัม
กาลพลูคั่ว	3 ดอก
อบเชยคั่ว	1 ชิ้น
ลูกกระวานคั่ว	3 เม็ด
หอมแดงเผา	5 หัว
กระเทียมเผา	10 กรัม
ตะไคร้คั่ว	20 กรัม
ขมิ้นซอยคั่ว	10 กรัม

### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

## เครื่องแกงคั่ว

### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูสด	20 กรัม
กระเทียม	80 กรัม
ขมิ้นซอย	10 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
ข่าซอย	5 แว่น
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1 ช้อนชา

### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

## เครื่องแกงเผ็ด

### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรัม
พริกขี้หนูสด	50 กรัม
กระเทียมปอก	80 กรัม
หอมแดง	50 กรัม
ขมิ้นสด	10 กรัม

ตะไคร้ชอย	20 กรัม
ข่าชอย	5 แวน

### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

## เครื่องแกงไคปลา

### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรัม
พริกขี้หนูสด	50 กรัม
กระเทียมปอก	80 กรัม
หอมแดงชอย	50 กรัม
คึบสีเข้อก	3 ดอก
ขมิ้นสด	20 กรัม
ตะไคร้ชอย	30 กรัม
ผิวมะกรูด	1 ซ่อนชา

### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

## เครื่องแกงส้ม

### ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรัม
พริกขี้หนูสด	50 กรัม
กระเทียมปอก	80 กรัม
หอมแดงปอก	70 กรัม
ขมิ้นสด	20 กรัม
ตะไคร้ชอย	ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้

### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

## เครื่องต้มยำ

### ส่วนประกอบ

หัวข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอมแดง มะนาวหรือส้มพื้นเมือง ชนิดอื่นๆ

### วิธีทำ

ทุบส่วนประกอบชนิดต่างๆ หรือบิบคั้นเอาน้ำต้มรวมกัน

### เครื่องยำหรือพรา

#### ส่วนประกอบ

น้ำปลา เกลือ มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูสด ถั่วคั่ว น้ำตาล หอมแดง มะนาว (หรือผักพื้นบ้านตามฤดูกาลชนิดอื่นๆที่ให้รสเปรี้ยว)

#### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบต่างๆคลุกกัน หรือบิบคั้นเอาน้ำคลุกให้เข้ากัน

### เครื่องน้ำพริก

#### ส่วนประกอบ

กระเทียม พริกขี้หนู น้ำตาล กะปิ ส้มตามฤดูกาล

#### วิธีทำ

เอาส่วนประกอบต่างๆ หรือบิบคั้นเอาน้ำโขลกคลุกให้เข้ากัน

### ผักพื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยว

ผักพื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยวซึ่งนิยมใช้ปรุงแต่งรสอาหารเมื่ออดีต ตัวอย่าง เช่น กระเจี๊ยบแดง ชะมวง มะม่วงเบา มะม่วงคั้น มะนาว มะนาวควาย มะขาม มะมุด มะปริง มะดัน มะเฟือง มะไฟ มะพุด มะมุด มะขวิด มะเฒ่า มะยม ตะลิงปลิง ส้มควาย ส้มเกลือบ ส้มกุ่ม ส้มกระ ส้มแขก ส้มจี๊ด ส้มซ่า ส้มปรุ้ ส้มมั่ว ส้มสันดาน ส้มเลี้ยว ปาบ เถาคัน หลุมพี ระกำ บินหย่า ฯลฯ

### ผักพื้นบ้านที่ใช้ปรุงแต่งรสและกลิ่น

ผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ปรุงแต่งกลิ่นเพื่อเพิ่มความน่ากิน เรียกว่าย้อย หรือดับคาว ตัวอย่าง เช่น กระวาน กะเพรา ทำมั้ง ปุดฉิ่ง(ปุดสิงห์) มะกรูด มะสัง โหระพายี่หระ ข่าลิง ปุด คาหลา รา สะระแหน่ พาโหม พริกไทย ดีปลีเชือก ใบเตยหอม ฯลฯ

### การกินอาหารให้เป็นยาและรักษาโรค

ภูมิปัญญาการกินเพื่อรักษาสุขภาพ หรือกินอาหารให้เป็นยาของคนใต้ พบว่าในกลุ่มคนผู้สูงอายุมักเลือกกินให้เข้ากับฤดูกาล กินตามธาตุของตนเอง(ธาตุเจ้าเรือน) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง กล่าวคือ

### กินอาหารให้เหมาะกับฤดูกาล

**ฤดูร้อน** กินพวก ผักบุง ผักกระเฉด ผัก ผ่าง แดงบวบ ตำลึง น้ำเต้า หรือพืชผักที่มฤทธิเย็น เพื่อช่วยคลายร้อนภายในร่างกาย **ฤดูฝน** กินพวก อาหารรสเผ็ด รสเปรี้ยว เพื่อแก้หวัดหรือเป็นภูมิต้านทานหวัด เช่น ยำ ต้มยำ ปลา แกงส้ม ฤดูหนาวหรือช่วงเปลี่ยนฤดูกาล กินพวก ดอกแค ยอดพั่นตัน ยอดขี้เหล็ก ยอดสะเดา หรือพวกผักที่มีรสเผ็ดร้อนเพื่อป้องกันไข้หวัดลม (มีไข้ช่วงที่กำลังเปลี่ยนฤดูกาลหนึ่งไปเป็นอีกฤดูกาลหนึ่ง)

### กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือนตามแพทย์แผนไทยนั้นมีความเชื่อว่า มนุษย์ที่เกิดมามีลักษณะบุคลิกภาพ อุปนิสัย และภาวะด้านสุขภาพที่แตกต่างกันไป โดยสิ่งกำหนดคืออิทธิพลของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม(การแพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่า “ดี เอ็น เอ” กำหนด) ที่ส่งผลต่อชีวิตขณะปฏิสนธิในครรภ์มารดา กล่าวคือ หากว่ามารดาตั้งครรภ์ในฤดูกาลใด ให้เอาธาตุของฤดูกาลนั้นเป็นที่ตั้งแห่งธาตุกำเนิด เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ของทารกผู้นั้น และธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุที่เด่นชัดกว่าธาตุอื่นๆ ในส่วนประกอบของธาตุทั้งสี่ในร่างกายของมนุษย์ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยให้ นำอาหาร ผลิตผลทางธรรมชาติจาก ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกร่างกาย มาปรับธาตุภายในร่างกายให้สมดุล ด้วยการบริโภคอาหารบำรุงธาตุทั้งสี่ และบำรุงธาตุที่เป็นธาตุเจ้าเรือนของตนให้มากกว่าธาตุอื่นๆ เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย โดยเชื่อว่าจะช่วยเป็นภูมิคุ้มกันมิให้เจ็บป่วยไข้ หากร่างกายเกิดไม่สมดุลขึ้น มักจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากจุดอ่อนด้านสุขภาพ ของแต่ละคนตามธาตุเจ้าเรือน จึงเป็นที่มาของการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนโดยใช้รสและสรรพคุณของผักและไม้ผลเป็นยา เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และปรับสมดุลของร่างกาย ใช้ป้องกันการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งลักษณะและจุดอ่อนของแต่ละธาตุเจ้าเรือนนั้นรายละเอียดตามต่อไปนี้

### ธาตุไฟเจ้าเรือน

ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟคือผู้ที่เกิดในเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม จะเป็นคนขี้ร้อน ลักษณะบุคลิก เช่น น้ำหนักตัวปานกลาง ส่วนมากรูปร่างผอม หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว ผมมักบาง สิวระเด็ก ผิวหนังย่น คล่องแคล่ว เหงื่อออกมาก หนาวไม่ค่อยได้ มีจิตใจเมตตา ไม่เห็นแก่ตัว เชื่อมมั่นในตนเองสูง ชอบวางแผนและสั่งการ ความคิดเฉียบคม ชอบความสมบูรณ์แบบ กล้า

หาญ มีเหตุผล ตรงไปตรงมา คิดอย่างไรพูดอย่างนั้น ความอดทนต่ำ ใจร้อน หงุดหงิด โมโหง่าย  
อ่อนไหวง่าย และเป็นคนที่เข้าใจยาก

**สุขภาพและการเจ็บป่วย** โรคเกี่ยวกับตับและถุงน้ำดี โรคกระเพาะอาหาร  
จุกเสียด อืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย โรคที่เกี่ยวกับความร้อนและการอักเสบ ร้อนใน เจ็บคอ ภูมิแพ้  
ไซนัส

**อาหารที่ควรรับประทาน** รสขม รสเย็น รสจืด ควรหลีกเลี่ยงรสเผ็ดร้อน  
**ตัวอย่างผลไม้ฤทธิ์เย็น** แดงโม มันแกว พุทรา กล้วยน้ำว้าสุก แก้วมังกร  
กระเทียม สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุด แดงไทย มะม่วงแก่ มะขามแก่ มะละกอแก่ มะละกอห่าม

**ตัวอย่างผักพื้นบ้านฤทธิ์เย็น** จี่เหล็ก สะเดา แคบ้าน มะระจีนก มะแว้ง ใบ  
ยอ มะรุม บัวบก ผักบุ้ง ยอดตำลึง ยอดผักข่า ยอดผักแม้ว ยอดผักทอง ดอกผักทอง ดอกขจร ผัก  
กระเฉด ใบย่านางเขียว เตยหอม บัวบก หญ้าปักกิ่ง หยวกกล้วยอ่อน ปลีกกล้วย สายบัว ผัก ผักทอง  
อ่อน บวบ แดงกวา แดงไทย ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผัก มะเขือยาว กระจับปทุม  
เบญจรงค์หรืออ่อมแซบ ถั่วดอก มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ ใบมะขม บวบ ขนุนดิบ

**ตัวอย่างเมนูอาหาร** แกงจืดมะระ แกงส้มมะรุม แกงจี่เหล็ก ห่อหมกใบยอ  
ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัว ยำผักกระเฉด มะเขือยาวผัดน้ำมันหอย ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม ยำผัก  
สลัดผัก(ที่น้ำสลัดไม่ใช่สิ่งประกอบที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป) ควรงดหรือลดอาหารที่ผ่านความร้อน  
มากเกินไป เช่น อบย่าง ปิ้ง เผา ผัดไฟแดง ตั้งไฟเคี่ยวนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก

**ตัวอย่างอาหารว่าง** ซ่าหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งไส ถั่วขาวต้ม ถั่วเขียวต้ม ถั่ว  
เหลืองต้ม ลูกเดือยต้ม จับเลี้ยง

**ตัวอย่างเครื่องดื่ม** น้ำใบบัวบก น้ำแดงโมปั่น น้ำใบเตย น้ำแดงไทย

### ธาตุลมเจ้าเรือน

ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมคือผู้ที่เกิดในเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน  
เป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก เช่น รูปร่างสูงโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ผิว  
แห้งหยาบ ทนหนาวไม่ค่อยได้ มีความคิดริเริ่มดี ช่างจินตนาการ กระตือรือร้นดีมาก

**อารมณ์** อ่อนไหว หวาดกลัวง่าย วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ ทำอะไรเร็ว  
เรียนรู้เร็วแต่ลืมง่าย พลังมาเร็วหมดเร็ว โมโหง่าย นอนหลับยาก

**สุขภาพและการเจ็บป่วย** โรคเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ  
ไมเกรนโรคเกี่ยวกับระบบการทำงานของหัวใจ หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดฝอยตีบตัน โรคที่เกี่ยวกับ  
ระบบสมองและไขสันหลัง ความดันโลหิต อัมพฤกษ์ อัมพาต

**อาหารที่ควรรับประทาน** รสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงรสหวานจัด

ตัวอย่างผลไม้ฤทธิ์ร้อน ลูกจันทน์เทศกวน (คอง หรือแช่อิ่ม) ลูกสมอเทศ คอง ลูกมะตูมเชื่อม ลูกยอ กล้วยไข่สุก กล้วยหอมสุก กล้วยเล็บมือนางสุก ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ขนุนสุก มะม่วงสุก มะเฟือง มะไฟ มะขามป้อม มะเฟือง ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ทูเรียนสุก ส้มเขียวหวานสละ ระกำ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรกหรือเสาวรส ละมุดสีดาสุก ลองกอง ผลไม้สุกทุกชนิดที่ผ่านความร้อนมาแล้ว เช่น จากการอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม ตากแห้ง

ตัวอย่างผักพื้นบ้านฤทธิ์ร้อน พริกขี้หนู จิง ข่าใหญ่ ข่าลิง ตะไคร้ กระชายหอม กระเทียม พริกไท กะทือ ขมิ้นชัน ข่าพลู สะระแหน่ กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักชีลาว ใบมะกรูด เร่วอ่อน ปุดอ่อน คาหลา ทำม้ง หัวเผือก หัวมัน หัวกลอย ชะอม ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ผักกระเฉด ผักโขม กระถิน แปะคำปิ้ง โสม ใบยอ ผักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว เห็ดหอม เห็ดโคน

ตัวอย่างเมนูอาหาร ไก่ต้มข่า ต้มยำกุ้ง แกงปลาดุกใส่กะทือ แกงหอยขม ใส่ใบข่าพลู แกงเลียง แกงป่าปลา แกงส้มผักบุ้ง ไก่ผัดจิง ปลาผัดจิง ปลาดำสามรสใส่จิง

ตัวอย่างอาหารว่าง บัวลอยน้ำจิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มน้ำจิง ถั่วเขียวต้มน้ำจิง เมี่ยงคำ ไข่หวานต้มน้ำจิง

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำจิง น้ำตะไคร้ น้ำข่า น้ำมะตูม น้ำเผือก

สรรพคุณ สรรพคุณทางยาของผักไม้ผลที่มีรสร้อน ช่วยขับลมใน

กระเพาะอาหาร ในลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ช่วยย่อย

### ชาตุน้ำเจ้าเรือน

ผู้ที่ชาตุน้ำเจ้าเรือนเป็นชาตุน้ำคือผู้ที่เกิดในเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน อาจเป็นคนขี้หนาวหรือขี้ร้อนก็ได้ แต่โดยส่วนใหญ่มักเป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก รูปร่าง สมส่วน ทนหนาว ผิวพรรณสดใส ตาหวาน ท่าทางเดินมั่นคง ผมดกคางาม นิสัยสงบอารมณ์เย็น เข้ากับคนง่าย ช่างเจรจา ใจกว้าง มีเหตุผล หลีกเลียงการโต้แย้ง อดทน สุจริต รสนิยมเลิศ หัวศิลป์ะ เรียนรู้ช้า แต่ความจำดี ตัดสินใจช้า ไม่เด็ดขาด ใจอ่อน เจือยขาดความกระตือรือร้น

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคไขหวัด ไอ เสมหะ ทอนซิลอักเสบ โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ ปวดบวม โรคกระเพาะอาหาร โรคที่เกี่ยวกับระบบขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะผิดปกติ บิด มูกเลือด ริดสีดวงทวาร

อาหารที่ควรรับประทาน รสเปรี้ยว รสขม ควรหลีกเลี่ยงรสมันจัด

ตัวอย่างผลไม้ มะนาว มะกรูด ส้มโอ ส้มซ่า ส้มจี๊ด (ส้มกระ ส้มจันกระ ส้มจังกระ) ส้มแขก ชะมวง มะพูด มะดัน มะปริง มะปรางแก่ มะม่วงแก่ชนิดต่างๆ มะมุด ส้มลับประด มะยม มะขาม มะเขือเทศ มะอึก มะเขือขึ้น กระท้อน มะแว้งเครือ มะแว้งต้น คำลิ่ง (ผลแก่)

ตัวอย่างผักพื้นบ้าน บัวบก ใบชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน ขี้เหล็ก แคบ้าน มะระจีนก มะระจีน มะแว้ง ใบยอ ยอดกระดอม ส้มกุ้ง ส้มเกียบ (เป็นพืชจำพวกเถาวัลย์ขนาดเล็กขึ้นพันต้นไม้อื่น)

ตัวอย่างเมนูอาหาร แกงส้มดอกแค ต้มโคล้งยอดมะขาม แกงขี้เหล็กปลา ย่าง แกงอ่อมมะระจีนก ผัดมะระใส่ไข่ ห่อหมกใบยอ แกงป่าสะเดาใส่ปลา ไข่ต้มข่าใส่มะยม

ตัวอย่างอาหารว่าง มะยมเชื่อม สับประรดกวน กระท้อน ลอยแก้ว มะม่วง น้ำปลาหวาน มะดันแช่อิ่ม มะขามกวน

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม น้ำสับประรด น้ำมะนาว น กระเจี๊ยบ น้ำใบบัวบก

สรรพคุณ ประโยชน์ทางยาของผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ แก้ ไอ ชะล้างไขมันในลำไส้ ช่วยขับถ่ายหรือช่วยระบาย (แต่แสดงกับผู้ที่มีแผล หรือมีตุ่มหนอง)

### ชาตุดินเจ้าเรือน

ผู้ที่ชาตุดินเจ้าเรือนเป็นชาตุดินคือผู้ที่เกิดในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม เป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก เช่น รูปร่างมักลำสันกระดูกใหญ่ แข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ผิวค่อนข้างคล้ำ ผอมคดค้ำ พูดเสียงดังฟังชัด สุขุมรอบคอบ รักสงบ มีเป้าหมายในชีวิตสูง จิตใจหนักแน่น อดทนสูง มนุษย์สัมพันธ์ดี เอื้อเฟื้อ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง บางครั้งคือร้อน ขัดแย้งในตัวเอง ใจน้อย อารมณ์โกรธรุนแรง

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคในอวัยวะทางเดินอาหาร โรคกระเพาะอาหาร โรคกรดสีดวงทวาร มดลูก ต่อมลูกหมาก อาการปวดตามข้อ กระดูก มะเร็งในอวัยวะต่างๆ

อาหารที่ควรรับประทาน รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม

ตัวอย่างผลไม้ มังคุด ฝรั่ง หวี ฝรั่งเทศ สมอไทย สมอพิเภก ตะขบ เเงะ ลำไย แดงโม มะม่วงสุกชนิดต่างๆที่มีรสหวาน น้ำมะพร้าวอ่อน ส้มโอหวาน ละมุดสีดา

ตัวอย่างผักพื้นบ้าน กัลยาดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะขาม ขนุนอ่อน สะตอ ลูกเนียง สมอไทย กระถินไทย หัวปลี เห็ดฟาง ผักหวาน ถั่วพู พักทอง ถั่วต่างๆ หัวมัน เผือก ยอดมะพร้าว

ตัวอย่างเมนูอาหาร ยำขนุนอ่อน แกงเลียงหัวปลี สะตอผัดกุ้ง ผัดเห็ดน้ำม หอย ผักหวานผัดน้ำมันงา

ตัวอย่างอาหารว่าง ถั่วเขียวต้ม กัลย้าน้ำวุ้น ผักทองนึ่งมะพร้าวชุบสังขยาผักทอง ตะโกเผือก

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำฝรั่ง น้ำผักทอง น้ำมะขามป้อม น้ำเต้าหู้ น้ำมะพร้าว น้ำตาลสด น้ำแห้ว นมถั่วเหลือง

สรรพคุณ ผักและไม้ผลที่มีรสฝาด หวาน มัน ประโยชน์ทางยาช่วยให้ธาตุ ดินบริบูรณ์ โดยเฉพาะโครงสร้างกระดูก เส้นเอ็น ข้อต่อ ภูมิปัญญาคนโบราณใช้ผักหรือผลไม้รส มันมาช่วยแก้ไข้ปัญหา เช่น กิน ทา นวด

### ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้เป็นอาหาร

ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองในการศึกษานี้ หมายถึง พืชที่ขึ้นอยู่เองในพื้นที่ตามสภาพ ธรรมชาติ หรือพืชที่นำเข้ามาจากแหล่งที่อื่นๆ แต่สามารถปลูกขึ้นได้คืออยู่ในพื้นที่มาเป็นเวลาช้านานแล้ว และใช้เป็นพืชยังชีพของคนภาคใต้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เช่น พริกขี้หนู มะละกอ มะม่วง หิมะพานต์ ปาล์มน้ำมัน เป็นต้น ซึ่งจากข้อมูลพืชที่เก็บตัวอย่างพบมีจำนวน 193 ชนิด ในจำนวนนี้ได้เลือกมา 111 ชนิด โดยเลือกเอามาจากลำดับความถี่มากมาหาน้อย ที่กลุ่มตัวแทนนิยมใช้ เคยใช้ หรือรู้จัก แล้วนำมาบันทึกลงตารางตามแบบฟอร์มที่กำหนด โดยเรียงรายชื่อชนิดพืชตามลำดับตัวอักษร แล้วใส่ข้อมูลความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร ที่ได้จากการเก็บในพื้นที่ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น สัมภาษณ์ จัดสวนฯ หรือพบเห็นโดยตรง ซึ่งจากพืชตัวอย่าง 111 ชนิดตามกล่าวข้างต้นพบว่า 15 ชนิดอยู่ตามระบบนิเวศน์ที่มีน้ำขัง ซึ่งพบขึ้นตามธรรมชาติที่เป็น้ำจืด เช่น บัวสาย ผักบุ้งแดง ผักกรีน สาเหตุ ผักกูด ผักหนาม ตามระบบนิเวศน์น้ำกร่อยหรือตามป่ โกงกาง เช่น จาก ลำภู ลำแพน เป็ง ประททะเล และ 49 ชนิดพบตามระบบนิเวศน์ที่เป็นป่าพรุหรือที่ ขึ้นและ เช่น กง ข่วน เถาคัน ตาล โตนด เตยหนาม บัวบก เห็ดเสม็ด ระกำ เป็นต้น ส่วนอีก 76 ชนิด เป็นพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามระบบนิเวศน์ที่ดอน เช่น กลัวย ขนุน กระพ้อ แซะ มะม่วงเบา เต้าร้าง ผักกาดเขา ไฟสามกอง ทำม้ง เป็นต้น โดยพืชเหล่านี้สามารถนำมารับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียง หรือนำมาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปประเภท เช่น ประเภท แกง ซึ่งได้แก่จำพวก แกงกะทิ แกง จืด แกงคั่ว และแกงส้ม ประเภทผัดหรือทอด ประเภทต้ม ประเภทลวก ประเภทนึ่ง ประเภทหลน ประเภทดอง ประเภทยำหรือพรา ประเภท่างหรือปิ้ง เป็นต้น และจากชนิดพืชตัวอย่างทั้งหมดที่ เลือกเป็นตัวแทนการศึกษา สามารถรวบรวมภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์แบบดั้งเดิมได้ จำนวน 969 ประเภทอาหาร โดยพบว่ากลุ่มชนิดที่สามารถนำมาบริโภคหรือประกอบเป็นอาหารได้หลากหลาย มากที่สุด เช่น กลัวย ขนุน กระพ้อ เตย เต้าร้าง สะตอ มะพร้าว มะละกอ มะม่วงหิมะพานต์ เตย เป็นต้น ซึ่งประเภทอาหารที่สามารถพบได้มากชนิดพืชที่สุด เช่น แกงกะทิ แกงส้ม แกงจืด แกงคั่ว แกง เผ็ด ตามลำดับ และพบว่าพืชผักพื้นบ้านบางชนิดสามารถเป็นได้ทั้งผักเครื่องเคียงและเครื่องเทศปรุง แต่งรสอาหาร เช่น กระจวาน ข่าลิง ปูดสิงห์ ดาหลา ทำม้ง เป็นต้น รายละเอียดคังแสดงตามตารางที่



ตารางที่ 1 ชนิดพืชผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามระบบนิเวศน์ และประเภทอาหารที่แตกต่าง

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร											รวม			
	ที่ดอน	ที่ชื้นแฉะ	ที่น้ำขัง	แกงกะทิ	แกงจืด	แกงคั่ว	แกงหน่อ	แกงส้ม	ห่อ, ทอด, ต้ม	จลาจ	นึ่ง	หมน	ยำ	ช่าง, ทนบก		ตอง	น้ำพริก	หูกึ่งของ
1. กง	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				/	10
2. กระเจี๊ยบ	/			/		/		/					/			/	/	7
3. กระถิน	/			/		/	/	/		/	/		/	/			/	10
4. กระถ่อน	/			/		/	/	/				/	/		/	/		9
5. กะทือ	/			/		/	/				/		/			/	/	7
6. กลัวย	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/		/	13
7. กะพ้อ	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
8. กุ่ม		/								/					/		/	3
9. ขจร	/			/	/	/	/	/		/	/		/		/	/	/	12
10. ขนุน	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/		/	13
11. ขมิ้น	/			/		/	/	/					/				/	8
12. ขลิ		/								/	/			/	/		/	5
13. ข่วน		/		/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
14. ข่าลิง	/			/	/	/	/			/	/	/	/	/			/	10
15. ขี้พรว้าไฟ	/			/	/	/	/			/			/					8
16. ขี้เหล็ก	/			/	/	/				/	/	/		/			/	8
17. เข็ม	/			/	/	/				/	/		/					7
18. แคน	/			/	/	/	/	/		/	/		/	/			/	11
19. จอกทอก	/			/	/	/				/	/		/				/	7
20. จาก			/	/	/	/	/			/			/		/		/	9
21. จิกนา		/								/	/		/	/	/		/	6
22. ชะพลู		/		/		/	/			/			/				/	7
23. ฉิ่ง	/	/		/		/											/	3
24. ชะมวง	/	/		/		/			/			/	/			/		7
25. ชะอม	/			/	/	/	/	/		/	/		/	/			/	11
26. ชุมเห็ดหนู		/		/	/	/	/			/	/		/				/	8
27. คากหลา	/	/		/	/	/	/	/		/	/		/	/		/	/	12
28. คีปถีเขือก	/			/		/										/	/	5
29. ตะไคร้	/			/		/	/	/					/					6
30. ตะลิงปลิง	/			/			/	/				/	/		/	/		7

## ตารางที่ 1(ต่อ)

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร														รวม	
	หนอง	ที่ขึ้นและที่ข้าง	ที่ข้าง	แก่งกะทิ	แก่งจืด	แก่งคว่ำ	แก่งเห็ด	แก่งส้ม	ผัก. หอด	ต้ม	ลวก	หุง	หอน	ยำ	ช่าง. หมก	ดอง	น้ำพริก		ผักเคียง
31. ตาลโตนด		/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					8
32. ตำลึง	/			/	/	/		/	/	/	/	/	/					/	10
33. เเคย	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	12
34. เต้าร้าง	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	12
35. แดงโม	/			/	/		/	/	/		/	/		/	/	/		/	11
36. ถั่วพู	/			/	/	/	/	/	/		/	/		/	/			/	11
37. เถาคัน		/		/		/		/					/						4
38. ทองหลาง		/		/		/		/	/		/	/		/				/	8
39. ทำม้าง	/			/	/	/	/	/		/	/	/			/		/	/	11
39. บอนชรัค		/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
40. บอนส้ม		/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
41. บัวบก		/		/	/	/	/					/		/	/			/	8
42. บัวสาย			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/			/	11
43. บูก		/		/	/	/	/	/											5
44. ปรง		/	/	/	/	/	/	/		/				/				/	8
45. ประ	/			/		/	/	/		/						/		/	7
46. ปาล์ม		/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
47. ปุด	/			/	/	/	/	/		/				/				/	8
48. ปุดฉิ่ง	/			/		/	/	/						/			/	/	7
49. เป็ง		/		/	/	/	/	/	/	/	/							/	9
50. ผักกระเฉด			/	/		/	/	/		/	/		/	/				/	10
51. ส้มกุ่ม		/		/	/			/		/		/		/	/			/	8
52. ผักกาดนกเขา	/			/	/		/	/	/		/		/		/			/	8
53. ผักกูด		/	/	/	/		/	/	/		/	/		/	/			/	10
54. ผักโขม	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/		/	13
55. ผักขี้ไต้			/	/	/	/	/	/		/				/				/	8
56. ผักเบ็ช	/	/			/		/	/	/	/	/		/	/	/	/		/	11
57. ผักปลั่ง	/	/		/	/		/	/	/	/	/		/	/	/	/		/	12
58. ผักหวา			/	/	/		/	/		/	/			/				/	8
59. ผักร้น			/	/	/		/	/	/	/	/		/	/				/	10

## ตารางที่ 1(ต่อ)

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร														รวม	
	ที่ดอน	ที่ชื้นและ ที่น้ำขัง	ที่น้ำขัง	แก่งกะทิ	แก่งจืด	แก่งคว่ำ	แก่งหัด	แก่งส้ม	ผัด, ทอด	ต้ม	ตาก	นึ่ง	หมก	ไข่	ข่าง, หมก	คอง	น้ำพริก		ผักคั้น
60. ผักบุ้งแดง		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	/	/	/	/	12
62. ผักเสี้ยน	/							/		/						/		/	4
63. ผักหนาม		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	/	/		/	12
64. ผักเหมียง	/	/		/	/		/	/	/	/	/	/			/			/	10
65. ไข่	/			/	/	/	/	/	/	/	/				/	/		/	11
66. พืชกาสา	/	/		/	/		/	/		/	/				/			/	8
67. พาโหม	/	/			/					/	/			/	/			/	6
68. เพกา		/		/	/	/	/	/		/				/	/			/	9
69. ไฟสามกอง	/				/					/	/				/			/	5
70. บวบหอม	/			/	/	/	/	/	/	/	/							/	9
71. ฟักทอง	/			/	/	/	/		/	/	/	/		/	/			/	11
72. มะขาม	/	/		/	/	/		/	/	/			/	/		/	/		10
73. มะเขือ	/			/	/	/	/	/	/	/				/	/		/	/	12
74. มะคูน	/	/		/	/				/	/	/				/			/	7
75. มะปริง	/			/				/	/					/		/	/	/	7
76. มะพร้าว	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	12
77. มะพูด	/			/		/		/	/				/				/		6
78. มะม่วงเบา	/			/		/		/	/				/	/		/	/	/	9
79. มะม่วงหิมะฯ	/			/	/	/		/	/	/	/	/		/	/			/	11
80. มะนูด	/							/	/				/	/		/	/	/	7
81. มะเฒ่า	/			/	/					/	/	/					/	/	7
82. มะขม	/			/				/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
83. มะระขี้นก	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/	12
84. มะรุม	/	/		/		/	/			/								/	5
85. มะละกอ	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/		/		/		/	12
86. มะสัง	/	/		/		/					/		/	/				/	6
87. มะอึก	/			/				/	/								/		4
88. มันจี่หนู	/			/	/	/	/	/	/	/	/								7
89. ยอด	/	/		/	/	/	/			/	/		/	/				/	9

ตารางที่ 1(ต่อ)

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร														รวม	
	ที่ดอน	ที่ชื้นและ ที่น้ำขัง	ที่น้ำขัง	แกงกะทิ	แกงจืด	แกงคว่ำ	แกงเผ็ด	แกงส้ม	ผัด, ทอด	ต้ม	จุก	นึ่ง	หอน	ยำ	ย่าง, หมก	คอง	น้ำพริก		ผักเคียง
90. ย่านาง	/			/	/			/	/	/	/				/			/	9
91. ระกำ	/	/		/				/		/				/		/	/		6
92. ลำเท็ง			/	/	/		/	/	/		/	/			/			/	9
93. เล็บครุฑ	/			/	/					/	/	/			/			/	7
94. เล็บรอก	/			/	/					/	/				/			/	6
95. เล็บมือนาง	/			/	/	/	/	/	/	/				/					8
96. เถียบ	/	/		/	/			/	/	/	/	/		/	/	/		/	11
97. ส้มแขก	/	/		/		/		/		/			/	/			/		7
98. ส้มจี๊ด	/							/		/				/			/		4
99. สะเดา	/										/					/		/	3
100. สะตอ	/			/	/	/	/	/	/	/	/			/	/	/		/	12
101. สับปะรด	/			/	/	/	/	/	/	/	/			/		/		/	11
102. สาขุ			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/				/	11
103. สาร่ายผมนาง			/											/				/	2
104. โสน			/	/	/		/	/	/		/	/		/	/			/	10
105. หมากหมก	/			/	/					/	/				/			/	6
106. หวาย	/			/	/	/	/	/	/	/	/			/	/			/	11
107. เห็ด	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/			12
108. เหรง	/			/	/	/	/	/	/	/	/			/				/	10
109. เหรียง	/			/		/	/	/	/							/		/	7
110. อ้อคิปล	/	/		/	/	/	/	/	/		/	/		/				/	10
111. อุดพิษ	/	/		/	/	/	/	/	/		/	/		/	/			/	11
รวม	76	49	15	100	77	76	69	87	60	58	76	69	12	71	69	31	19	95	969

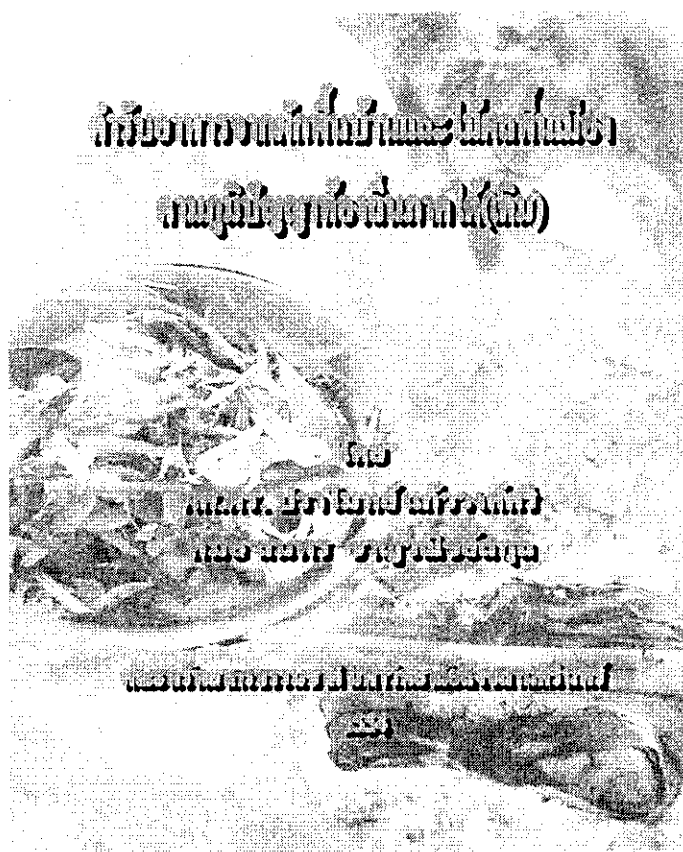
จากพืชตัวอย่างที่คัดเลือกศึกษาทั้ง 111 ชนิดได้นำข้อมูลการใช้เป็นอาหารมาเขียนรวบรวมไว้เป็นหนังสือตำรับสูตรอาหาร ชื่อว่า “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เค็ม)” รายละเอียดตามผนวก 1 ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นทางเลือกให้แก่ผู้สนใจในการปรุงแต่งเพื่อบริโภคในครัวเรือน หรือเพื่อการค้าได้แนวทางหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าจะเกิดประโยชน์ต่อสังคมเศรษฐกิจทั้งระดับครัวเรือนและระดับชาติ เพราะเป็นอาหารสุขภาพ พึ่งพาปัจจัยภายใน ช่วยแก้ปัญหาความยากจน และผู้วิจัยได้เลือกมาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่มีการเอาพืชผักพื้นบ้านมา

ประยุกต์ใช้บริโภคอยู่บ้างแล้วปัจจุบัน เช่น ตามภัตตาคารร้านอาหารในประเทศและต่างประเทศ ที่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ไว้ ซึ่งมักเป็นเมนูเรียกหาจากผู้บริโภค เช่น ยำผักกูด ยำถั่วพู แกงเลียง ส้มตำ มะละกอส้มแคโรท ส้มตำยอดมะพร้าวไข่เค็ม ต้มยำกุ้ง เป็นต้น และที่ได้คิดพัฒนาจากตำรับอาหารพื้นเมืองเดิม(ตามผนวก 1) และได้เขียนเป็นหนังสือขึ้นอีกหนึ่งเล่ม นำเสนอเป็นตำรับสูตรอาหาร โดยปรับปรุงส่วนประกอบพืชผักพื้นบ้านเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ให้มีความน่ารับประทาน ให้เหมาะสมกับกาลเวลาปัจจุบัน ใจต่อการบริโภคทั้งคนไทยและคนต่างชาติ ซึ่งให้ชื่อหนังสือว่า “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” รายละเอียดตามผนวก 2 เพื่อจุดประเด็นเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่ เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อให้ทรัพยากรไทย ผันสู่วิถีใหม่ในฐานไทย ตามวัตถุประสงค์ของ โครงการ อพ.สธ. ต่อไป

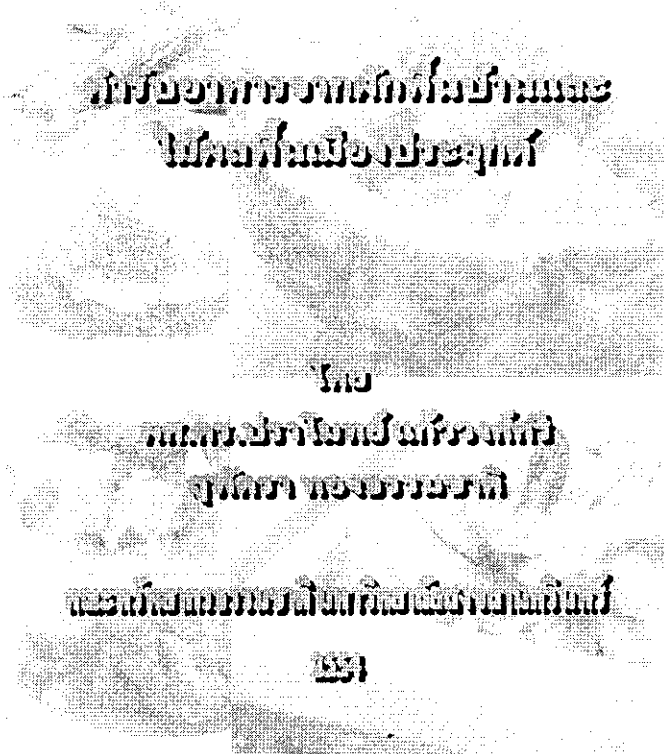
### สรุป

ผลการวิจัยพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ตามข้อเสนอ โครงการฯ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องระหว่างดำเนินโครงการฯ สรุปได้ ดังนี้

1. การรวบรวมภูมิปัญญาใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้เป้าหมายเสนอไว้ 20 รายการ ดำเนินการได้ 634 รายการ โดยจัดทำเป็นหนังสือ “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง (เดิม)” ความหนาจำนวน 428 หน้า รายละเอียดตามภาคผนวก 1



2. การประยุกต์ภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบัน เป้าหมายที่เสนอไว้ให้ได้ไม่น้อยกว่า 10 รายการ ดำเนินการได้ 308 รายการ โดยจัดทำเป็นหนังสือ “ตำหรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” ความหนาจำนวน 212 หน้า รายละเอียดตามภาคผนวก 2



3. การจัดประกวดแข่งขันเผยแพร่ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ แก่เด็กรุ่นใหม่และผู้สนใจทั่วไป ในส่วนนี้ผู้วิจัยมิได้จัดประกวดการเขียนเรียงความ(จากนักเรียนชั้นประถมและมัธยม) เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง ตามที่กำหนดไว้ในวิธีการดำเนินงานโครงการฯ ทั้งนี้เนื่องจากไม่สามารถหาช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ แต่กิจกรรมลักษณะนี้ผู้วิจัยได้ร่วมดำเนินการอยู่แล้ว กับ โครงการ “สร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้” ซึ่งเป็น โครงการย่อยภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม พ.ศ. 2549 – กันยายน พ.ศ. 2554) ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ด้วยเช่นกัน โดยเข้าร่วมเป็นวิทยากร และเป็นกรรมการร่วมจัดอยู่ทุกกิจกรรมย่อยในโครงการนี้ที่จัดให้มีขึ้น ตัวอย่าง เช่น

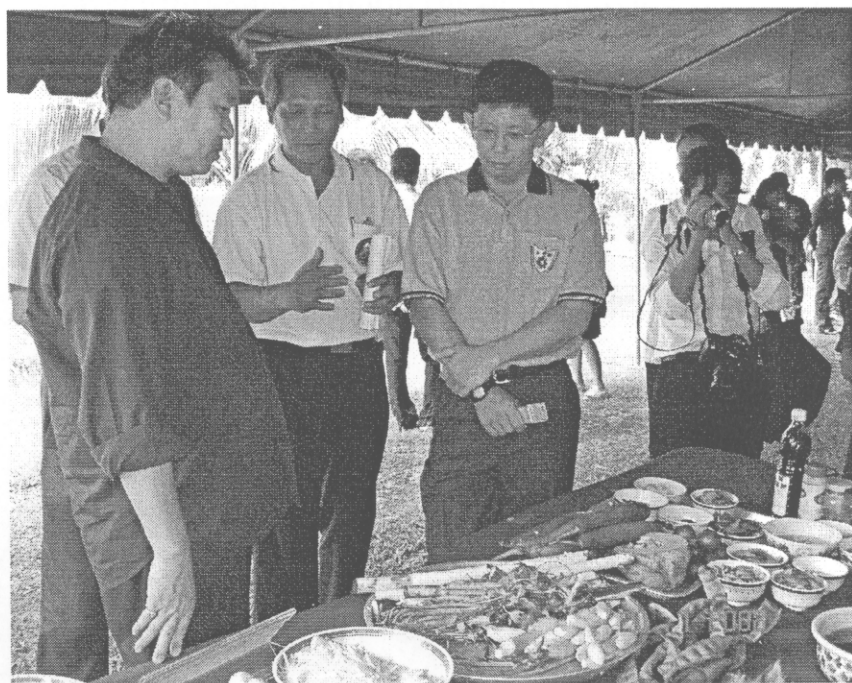
กิจกรรมแข่งขันวาดภาพผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กิจกรรมชวนน้องกินผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่ เมื่อวันที่ 30-31 สิงหาคม 2551 ณ ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ต. บ้านหาร อ.บางกล่ำ จ. สงขลา เป็นต้น ส่วนผลดำเนินการอื่นๆเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายโครงการฯนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการครบถ้วนเกินเป้าหมาย รายละเอียดดังนี้



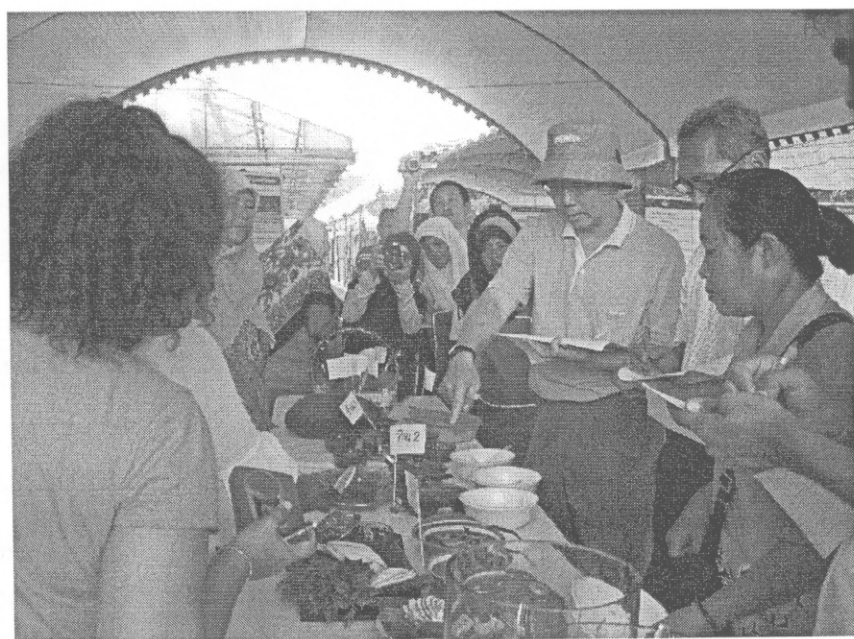
3.1 จัดแข่งขันและสาธิตการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป้าหมายเสนอไว้ 1 ครั้งดำเนินการได้ 4 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็นคณะดำเนินการจัดแข่งขันประกอบอาหารโดยใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครู องค์กรบริหารส่วนตำบล กลุ่มแม่บ้านและเกษตรกร (ภายใต้

โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้) เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2551



ครั้งที่ 2 ณ งานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 17 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นประธานคณะกรรมการจัดงานจัดแข่งขันประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง (ร่วมกับสภาทรัพยากรพันธุ์กรรมพื้นบ้านภาคใต้) เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2552





ครั้งที่ 3 งานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 18 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นประธานคณะกรรมการจัดงานจัดแข่งขันประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง (ร่วมกับ สกว.ท้องถิ่นจังหวัดสงขลา และสภาทรัพยากรพันธุ์กรรมพื้นบ้านภาคใต้) เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2553



ครั้งที่ 4 งานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 19 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นรองประธานคณะกรรมการจัดงานจัดสาธิตการประกอบอาหารโดยใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง (ภายใต้โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้) เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2554



3.2 จัดเสวนาชาวบ้าน “คุณภาพชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง” ตามเป้าหมาย 2 ครั้ง  
ดำเนินการได้ 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 จัดงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 17 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หัวข้อเสวนาเรื่อง “พันธูกรรมพืชพื้นบ้านกับการพึ่งตนเองของชุมชน” เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2552



ครั้งที่ 2 จัดงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 18 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หัวข้อเสวนาเรื่อง “ผักพื้นบ้าน คลังอาหาร คลังยา ช่วยแก้ปัญหาโลกร้อน” วันที่ 14-15 สิงหาคม 2553



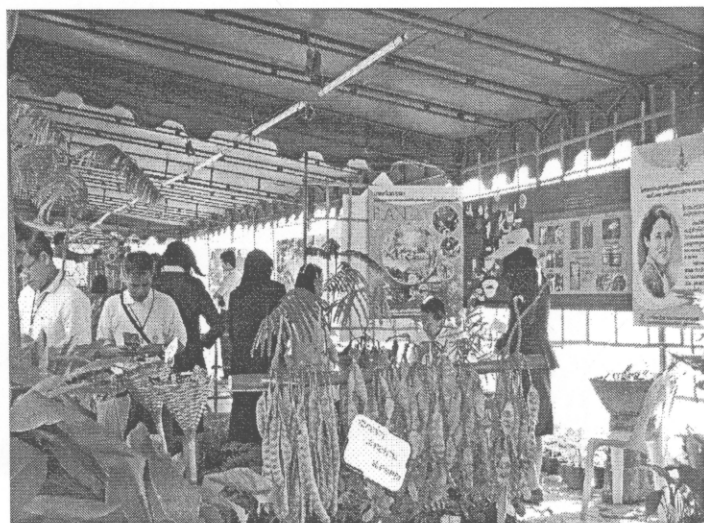
### 3.3 นำเสนอผลงานวิชาการ 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ณ การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 2 อ. สีกิ้ว จ. นครราชสีมา เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์” เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2548

ครั้งที่ 2 ณ การประชุมวิชาการ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 3 เกาะเสม็ด อ. สัตหีบ จ. ชลบุรี เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (พ.ศ. 2547-2550)” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2550



ครั้งที่ 3 ณ การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 สวนสัตว์เปิดเขาเขียว อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาไทยท้องถิ่นภาคใต้” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2552



### 3.4 นำเสนอโปสเตอร์/ทำบอร์ดนิทรรศการของโครงการฯ 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุกรรมพืชคลองไผ่ ต.คลองไผ่ จ. นครราชสีมา การประชุมวิชาการ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 20-22 ตุลาคม 2548

ครั้งที่ 2 ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาเกาะและทะเลไทยเขาหมาจอ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี การประชุมวิชาการ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม – 2 พฤศจิกายน 2550



ครั้งที่ 3 ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยแสดงรับเสด็จ เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2551





ครั้งที่ 4 ณ สวนสัตว์เปิดเขาเขียว จังหวัดชลบุรี การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 19-25 ตุลาคม 2552



ครั้งที่ 5 ณ หนองระเวียงจังหวัดนครราชสีมา การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่



3.5 เป็นวิทยากรตามคำเชิญ 12 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นวิทยากรร่วมสัมมนาเรื่อง “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2550

ครั้งที่ 2 เป็นวิทยากรร่วมเสวนา ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่อง “ผักพื้นบ้านกับอาหารปลอดภัย” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2551



ครั้งที่ 3 เป็นวิทยากรร่วมเสวนา ณ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลสาบสงขลา ต.คูขุด อ.สทิงพระ จ.สงขลา แก่เครือข่ายเยาวชนรวมพลังรักน้ำ (ทะเลสาบสงขลา) หัวข้อบรรยาย เรื่อง “การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองในเขตลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น” เมื่อวันที่ 25 - 26 มกราคม 2551



ครั้งที่ 4 เป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้การทำป่ายชื่อพรรณไม้ ๗ เครื่องชวยชุมชนเขาชัน อ.ปากพูน จ.สงขลา แก่สมาชิกเครือข่าย และได้ทำเอกสารประกอบการเรียนรู้เป็นหนังสือ 1 เล่ม ชื่อเรื่อง “พรรณพืชเขาชันถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง” จำนวน 124 หน้า ซึ่งได้ใช้องค์ความรู้จากโครงการศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบการจัดทำดำเนินการเสร็จเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2551 รายละเอียดตามผนวก 3



ครั้งที่ 5 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นกรรมการประกวดวาดภาพ หัวข้อเรื่อง “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552

ครั้งที่ 7 ณ งานนิทรรศการ โครงการส่งเสริมการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ โรงเรียนบ้านปลักคล้า อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา เป็นวิทยากรบรรยาย หัวข้อเรื่อง “ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ” เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2552

ครั้งที่ 8 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลระวะ อ.ระโนด จ. สงขลา เป็น  
วิทยากรอบรมปฏิบัติการ เรื่อง “การทำแก๊สและปุ๋ยชีวภาพจากเปลือกถั่วคาลโดเนด” ให้แก่  
สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 29-30 มิถุนายน 2552

ครั้งที่ 9 ณ โรงเรียนวัดสถิตชลธาร อ.สิงหนคร จ.สงขลา เป็นวิทยากร  
บรรยาย หัวข้อเรื่อง “ผักสวนครัวรั้วกินได้” เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2553

ครั้งที่ 10 ณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็น  
วิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา กับการปรับสมดุล โครงสร้าง  
ร่างกายตามแนววิถีพุทธ” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและไม้ผล  
พื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 16-17 มกราคม 2553

ครั้งที่ 11 ณ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสตูล เป็นวิทยากรร่วมเสวนา  
เรื่อง “ตำรับอาหารผักพื้นบ้านภาคใต้” เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2553

ครั้งที่ 12 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ  
มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ชวนน้องกินผัก  
(พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการ  
อนุรักษ์ผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 28-29 สิงหาคม 2553

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองยังมีความสำคัญต่อ  
การดำรงชีพของประชาชนทั้งในชนบทและในเมือง ดังเห็นได้จากปัจจุบันมีการตื่นตัวต่อการ  
บริโภคเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยเริ่มมีการเสาะแสวงหาพืชพรรณอาหารที่ปลอดภัยบริโภค เพื่อ  
ช่วยแก้ปัญหาเบื้องต้นของการเกิดโรค เนื่องจากปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการบริโภคสารพิษที่ตกค้าง  
ในอาหาร เพราะไม่รู้จักเลือกหาสิ่งที่ปลอดภัยกว่ามาบริโภค ซึ่งผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองเป็น  
ทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ ดังเห็นได้จากภูมิปัญญาคนไทยที่รู้จักใช้มาตั้งแต่อดีต ดังเช่น การ  
กินอาหารตามฤดูกาลที่มีชนิดพืชผักขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งหากรู้จักเก็บมาใช้ก็จะช่วยลด  
รายจ่ายในครัวเรือน ควรเอามากินเป็นอาหารและเป็นยาเพื่อรักษาโรค กินให้เป็นภูมิคุ้มกันมิให้เกิด  
โรค เป็นต้น แต่พบว่าปัจจุบันพืชพรรณยังชีพที่เป็นผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองได้ถูกคุกคามให้  
น้อยลงและหายาก คนรุ่นใหม่ส่วนมากจึงไม่รู้จักของดีใกล้ตัว ภูมิปัญญาการนำมาใช้ประโยชน์จาก  
คนรุ่นเก่าก็เริ่มขาดการสืบทอด จึงเห็นว่าควรณรงค์ให้มีการอนุรักษ์ฟื้นฟูผักพื้นบ้านและ ไม้ผล  
พื้นเมืองให้คนรุ่นใหม่รู้จักและมีใช้ โดยอาจจะเริ่มดำเนินการตามแนวทางต่อไปนี้ เช่น

ให้หน่วยงานของรัฐที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับ การแก้ปัญหาความอดอยาก ปัญหาความ  
ยากจน และปัญหาสิ่งแวดล้อม ควรสนับสนุนแนะนำ ให้ประชาชนรู้จักจุดอ่อนจุดแข็งและ  
ภูมิคุ้มกัน จากการรู้จักนำพืชยังชีพในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์



ให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการเพาะปลูก มาใช้เพื่อบริโภคในครัวเรือนหรือเพื่อจำหน่าย โดยพิจารณาคำเนินการจากแหล่งระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม เพราะพืชจะเจริญเติบโตเพิ่มประชากรได้เองโดยง่ายจากธรรมชาติที่เกื้อกูลกัน

ให้มีการศึกษาวิจัยต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้าน นำพืชยังชีพในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ร่วมสมัย เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มในทรัพยากรท้องถิ่น เป็นจุดแข็งถ่วงดุลแลกเปลี่ยนกับภูมิภาคหรือภูมิภาคประเทศอื่นที่ระบบนิเวศน์แตกต่างกัน

ให้เป็นวิชาเรียนในสถานศึกษาเพื่อรู้จักคุณค่าและการนำมาใช้ประโยชน์ เป็นแนวทางบ่มเพาะจิตวิญญาณการอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นให้ยั่งยืนไว้ให้คนรุ่นหลังดำรงชีพต่อไป

ให้เป็นพืชร่วมและพืชแซมอยู่ในระบบนิเวศน์เกษตร เพื่อช่วยป้องกันการชะล้างพังทลายในพื้นที่ลุ่มน้ำ ซึ่งจะมีผลกระทบในด้านดีต่อปริมาณ คุณภาพน้ำ และช่วงการไหลของน้ำได้แนวทางหนึ่ง(ปราโมทย์, 2550)

จากตัวอย่างตามข้อเสนอแนะข้างต้น หากช่วยกันอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองท้องถิ่น จะเกิดประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในอนาคตมีความเป็นไปได้สูงที่ประชาชนทั้งในประเทศ และต่างประเทศจะเรียกหาอาหารจากพืชผักพื้นบ้านเพราะเป็นอาหารสุขภาพ จึงควรหาวิธีดำเนินการให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก เพื่อเป็นคลังอาหาร คลังยา และช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมไปได้ด้วยในเวลาเดียวกัน (ปราโมทย์, 2548; ปราโมทย์, 2551 ก; และ ปราโมทย์, 2551 ข) สอดคล้องตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง(อุดมพร, 2537) และตามหัวข้อการประชุมวิชาการของโครงการ อพ.สธ. ที่ดำริว่า “สรรพล้างล้างพันเกี่ยว” (อพ.สธ., 2548) ที่ดำริว่า “ทรัพยากรไทยประโยชน์แท้แก่มหาชน” (อพ.สธ., 2550) ที่ดำริว่า “ทรัพยากรไทยผืนสุวรรณภูมิใหม่ในฐานไทย” (อพ.สธ., 2552) และ ที่ดำริว่า “ทรัพยากรไทยก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ” (อพ.สธ., 2554) เป็นต้น ดังนั้นรายงานวิจัยนี้ได้สนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระราชดำริฯ ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

### เอกสารอ้างอิง

- เกริก ท่วมกลาง. 2547. เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้านริมรั้ว. กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์.
- จำเนียร พลสวัสดิ์. 2546. สมุนไพรชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : ประพันธ์สาส์น จำกัด.
- ใจเพชร มีทรัพย์. 2552 ก. ถอดรหัสสุขภาพร้อนเย็นไม่สมดุล. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ : ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร มีทรัพย์. 2552 ข. ความลับฟ้า : ถ้าสุขภาพพังคนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. 2552 ค. เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- ใจเพชร กล้าจน. 2552 ง. ยอดยาคี สุขภาพดีวิถีพุทธ. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- ฉลาดชาย รมิตานนท์. 2536. ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน. ในวิวัฒน์ คติธรรมนิคย์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น.
- เขาว์ลิต นิยมธรรม. 2546. พรรณไม้ป่าบาลาฮาลา. กรุงเทพฯ : กองอนุรักษ์และพันธุกรรมพืช. กรมป่าไม้.
- ยูวดี จอมพิทักษ์. 2546. อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : แสงดาว.
- นิวัติ เรืองพาณิชย์. 2541. นิเวศน์วิทยาทรัพยากรธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. 2538. โลกสีเขียว : จิตสำนึกใหม่ของมนุษยชาติ. ใน สถานการณ์สิ่งแวดล้อมไทย. สมัย อาภาภิรมย์ และเขาว์ลิต นิยมธรรม (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประเวศ วะสี. 2536. ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. 25543. ลดความอ้วนแนวธรรมชาติบำบัดกับอาหารฤทธิ์เย็น. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2548. เอกสารคำสอนวิชาหลักกวนเกษตรรหัส 542-476. สงขลา : ภาควิชา ธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2550. ลุ่มน้ำกับชุมชน. สงขลา : ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะ ทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. ก. ชีเอไอ วิชาหลักกวนเกษตรรหัส 542-476. (ซีดี-รอม). สงขลา :  
ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. ข. ระบบวนเกษตรยางพาราในภาคใต้ของประเทศไทย. (ดีวีดี-รอม).  
สงขลา : ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2552. การศึกษาและพัฒนาใช้ประโยชน์ผักและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิ  
ปัญญาไทยท้องถิ่นภาคใต้. การประชุมวิชาการและนิทรรศการ โครงการ อพ.สธ. ครั้งที่  
ที่ 4 “ทรัพยากรไทย : พันธุ์วิถีใหม่ในฐานไทย” วันที่ 20-23 ตุลาคม 2552 ณ สวนสัตว์  
เปิดเขาเขียว จังหวัดชลบุรี.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2553. ผักพื้นบ้านและตำรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้. เอกสารประกอบ  
บรรยายการประชุมสัมมนาเครือข่ายคุ้มครองภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย วันที่ 1  
มิถุนายน 2553. ณ ห้องประชุมนครินทร์ ชั้น 2 สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสตูล.
- ปรีชา วงศ์ทิพย์. 2552. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ. เอกสารประกอบการสอนวิชา  
ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและชุมชน. เชียงใหม่ : ภาควิชาบ้านและชุมชน คณะมนุษย  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรชัย ปรีชาปัญญา. 2544. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เกี่ยวกับระบบนิเวศน์วนเกษตรบนแหล่งต้นน้ำลำ  
ธารในภาคเหนือ. เชียงใหม่ : ชนบรรณการพิมพ์.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2542. ประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. สถาบัน  
การแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : องค์การ  
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วิฑูรย์ ปัญญากุล. 2538. ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความหลากหลายทางชีวภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบัน  
การแพทย์แผนไทย.
- วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ, ณรงค์ คงมาก, ฐิรวุฒิ เสนาคำ, วิฑูรย์ ปัญญากุล, และไชยา เฟื่องอุ่น. 2535.  
เกษตรกรรมทางเลือก ความหมาย ความเป็นมาและเทคนิควิถี. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- วิสุทธิ ใบไม้. 2550. ธรรมชาติกับวัฒนธรรมและสังคมไทยในกระแสโลกาภิวัตน์. วารสารศาสนา  
และวัฒนธรรม ปีที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน) : 3-33.
- วัลภา เพ็ญแสงงาม. 2537. อาหารแทนยา. กรุงเทพฯ : ไพลินคอมพิวเตอร์กราฟฟิค จำกัด.
- วีรพล ชนะชนม์, อำนาจ อูมานนท์, สมหมาย หัวใจแก้ว, พงนันท กงมาก, และเกียง คงแก้ว.  
2542. พืชอาหารและสมุนไพรภาคใต้. กรุงเทพฯ : โครงการฟื้นฟูสภาพแวดล้อมที่  
ล้อมโทรมในเขตปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
จำกัด.

- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2545. แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม 2545 - กันยายน 2549). สงขลา : สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยูดี จอมพิทักษ์. 2546. อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คุณพ่.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2538. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ก. แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ข. แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด และแกงคั่ว. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ค. ยำตำรับเด็ด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ง. ต้มยำ ต้มส้ม. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อพ.สธ. 2554. ทรัพยากรไทย : ก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ. นครราชสีมา : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 5 วันที่ 3-5 พฤศจิกายน 2554 ณ ศูนย์ฝึกหนองระเวียง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.
- อพ.สธ. 2552. ทรัพยากรไทย : ผันสู่วิถีใหม่ในฐานไทย. ชลบุรี : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 4 วันที่ 20-23 ตุลาคม 2552 ณ สวนสัตว์เปิดเขาเขียว อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี.
- อพ.สธ. 2550. ทรัพยากรไทย : ประโยชน์แท้แก่มหาชน. ชลบุรี : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 3 วันที่ 30 ตุลาคม- 5 พฤศจิกายน 2550 ณ เขามหาจอ ตำบลแสมสาร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.
- อพ.สธ. 2548. ทรัพยากรไทย : สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว. นครราชสีมา : โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ประชุมวิชาการครั้ง 3 วันที่ 20-22 ตุลาคม 2548 ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ คลองไผ่ ตำบลคลองไผ่ อำเภอสัตหีบ จังหวัดนครราชสีมา.
- อุดมพร อมรธรรม. 2537. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว. . กรุงเทพฯ : แสงดาว.
- อุทิศ กุญอินทร์. 2542. นิเวศน์วิทยาพื้นฐานเพื่อการป่าไม้. กรุงเทพฯ : ภาควิชาชีววิทยาป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุไร จิรมงคลการ. 2547. ผักพื้นบ้าน 1. กรุงเทพฯ : บ้านและสวน.

อำไพ โสรจจะพันธุ์. 2536. อาหารท้องถิ่นภาคใต้. สงขลา : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยครู  
สงขลา.

อนก นาคะบุตร. 2536. คนกับดินน้ำป่าจุกเปลี่ยนแห่งความคิด. กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น  
พัฒนา.

อโนชา ตั้งโพธิธรรม. 2539. การศึกษาองค์ประกอบของอาหารไทยภาคใต้. สงขลา : คณะ  
วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลา นครินทร์.

Whitmore, T.C. 1990. An Introduction to Tropical Rain Forests. Oxford : Oxford Press.

Walker, D.H; Sinclair, F.L; Kendon, G; Robertson, D; Muetzeifeldt, R.I; Haggith and  
Tumer, G.S. 1994. Agroforestry knowledge toolkit: methodological guidelines.  
Computer software and manual for AKT 1 and AKT 2 supporting the use of a  
knowledge-base systems approach in agroforestry research and extension. Bangor :  
School of Agricultural and Forest Sciences. University of Wales. UK.

## ภาคผนวก/เอกสารแนบ

### เอกสารแนบ 1

ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เดิม)

### เอกสารแนบ 2

ตำรับอาหารผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ประยุกต์

### เอกสารแนบ 3

พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง