



คุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์

อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

Values of Local Vegetable and Community Management at Ban Wanglung,

Tambon Tonhong, Amphoe Phrom Khiri,

Changwat Nakhon Si Thammarat

มลิมาศ จரியพงศ์

Malimas Jariyapong

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of

Master of Science in Environmental Management

Prince of Songkla University

2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ คุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์
อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้เขียน นางสาวลิมาศ จรรย์พงศ์

สาขาวิชา การจัดการสิ่งแวดล้อม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี)

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาแว มะแส)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อโนชา ตั้งโพธิธรรม)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบลวรรณ อุโพธิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ
สิ่งแวดล้อม

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกริกชัย ทองหนู)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์	คุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช
ผู้เขียน	นางสาวมลิมาศ จรรย์พงศ์
สาขาวิชา	การจัดการสิ่งแวดล้อม
ปีการศึกษา	2551

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์โดยชุมชน ในด้านชนิดพันธุ์และปริมาณในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน 2) ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน และคุณค่าของผักพื้นบ้านด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรม ที่มีต่อชุมชน 3) ศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน และแนวทางในการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมเพื่อการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธี line transect sampling ดำรวจชนิดและปริมาณผักพื้นบ้านในเส้นทางเก็บหาพืชอาหารป่าของชุมชน และรวบรวมข้อมูลการใช้ประโยชน์ด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาทั้งหมด 28 ชนิด โดยแบ่งส่วนการนำมาใช้ประโยชน์เป็น พืชกินหัว พืชกินต้น พืชกินใบอ่อน พืชกินผล พืชกินดอก พืชกินหน่อ พืชกินยอดอ่อน และพืชกินก้านใบ มีช่วงฤดูกาลเก็บหา 2 ลักษณะคือ เก็บหาตลอดทั้งปี และเก็บหาเฉพาะฤดูกาล 2) มี 77 ครัวเรือนจาก 703 ครัวเรือนที่ยังเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา โดยนำมารับประทานสดและปรุงเป็นอาหาร การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านก่อให้เกิดคุณค่าของผักพื้นบ้าน 3 ด้านคือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจที่ช่วยประหยัดรายจ่ายได้ปีละ 2,355,042.33 บาท คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 30,584.52 บาทต่อปี คุณค่าด้านโภชนาการของผักพื้นบ้าน 16 ชนิด ช่วยป้องกันอาการจากโรคต่างๆ ของชาวบ้านได้ โดยคิดเป็นมูลค่าโภชนาการเท่ากับ 72,467,946.28 บาท และพบวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านคือ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมด้านภาษา และวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพิธีกรรม 3) สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในปัจจุบันลดลงจากสาเหตุจากการขยายตัวของระบบเศรษฐกิจ และการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติ แนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับชุมชนคือ อนุรักษ์การปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณรั้วบ้านและพื้นที่สวนตามหลักระบบนิเวศ รวบรวมภูมิปัญญาด้าน

อาหารพื้นบ้านและพืชสมุนไพร จัดทำเป็นคู่มือเกี่ยวกับวิธีการ และเคล็ดลับการปรุงเผยแพร่ให้กับชาวบ้าน นอกจากนี้ควรสร้างเครือข่ายของค้ชุมชนเพื่อการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และปลูกฝังจิตสำนึกของเยาวชนให้ดำเนินการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติต่อไป

Thesis Title	Values of Local Vegetable and Community Management at Ban Wanglung, Tambon Tonhong, Amphoe Phrom Khiri, Changwat Nakhon Si Thammarat
Author	Miss Malimas Jariyapong
Major Program	Environmental Management
Academic Year	2008

ABSTRACT

The purposes of this qualitative and quantitative research were to study 1) the potential of species and availability for harvest of local vegetables; 2) the utilization and the economic value, nutrition value and social-culture value of local vegetables to community; and 3) current situation and guidelines for managing sustainable use of local vegetables. The research was conducted using line transect sampling method, interview with questionnaire, informal semi-structure interview, participant observation and focus group.

The results of the research were as follows. First, there were 28 species of local vegetables utilized, which were divided into tuber-consuming species, stem-consuming species, leaf-consuming species, fruit-consuming species, flower-consuming species, shoot-consuming species, and petiole-consuming species. The duration of harvesting could be annual or seasonal. Second, 77 from 703 households still harvested and consumed local vegetables from the local harvesting areas at the time of the study. The utilization of local vegetables generated three different values including: 1) economic values in term of saving expenditure estimated at 2,355,042.33 baht per year in total or 30,584.52 baht per household per year; 2) nutritional values of 16 species of local vegetables in term of ailment prevention equivalent to 72,467,946.28 baht per year, and 3) social-cultural values which local vegetables play a part in influencing language, belief, tradition and ritual. Third current utilization was found to be less than the past owing to the expansion of the market economic system and the declaration of the National Park in the area. Guidelines for managing the local vegetables are to campaign planting the local vegetables on fences and back yard gardens according to ecological and theory principles, to accumulate local wisdoms concerning food and herbs to make guidebook on cooking methods, to create

community network for knowledge exchange, and implanting conservation mind into youth to conserve natural resources in future.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
Abstract	(5)
กิตติกรรมประกาศ	(7)
สารบัญ	(9)
รายการตาราง	(14)
รายการภาพประกอบ	(15)
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา	1
1.2 คำถามในการวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ในการวิจัย	4
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
1.6 ขอบเขตงานวิจัย	7
1.7 ข้อยกเว้นของการวิจัย	8
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
2.1 ความหลากหลายทางชีวภาพกับวิถีชีวิตของมนุษย์	11
2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน	14
2.2.1 ถิ่นที่อยู่ของผักพื้นบ้าน	14
2.2.2 การจำแนกผักพื้นบ้าน	14
2.2.3 ความนิยมผักพื้นบ้านของคนไทย	15
2.2.4 ผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค	16
2.3 คุณค่าของผักพื้นบ้าน	18
2.3.1 คุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอย	19
2.3.2 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ	20
2.3.3 คุณค่าทางโภชนาการ	20

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3.4 คุณค่าด้านสังคมและวัฒนธรรม	21
2.3.5 คุณค่าด้านระบบนิเวศ	22
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพ	24
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
2.5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน	28
2.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ	39
3 พื้นที่ศึกษาและวิธีการดำเนินการวิจัย	47
3.1 พื้นที่ศึกษา	47
3.1.1 ที่ตั้งและอาณาเขต	47
3.1.2 ลักษณะภูมิประเทศ	47
3.1.3 สภาพภูมิอากาศ	48
3.1.4 ทรัพยากรป่าไม้ที่พบในเขตบ้านวังลุง	48
3.2 การเลือกพื้นที่วิจัย	50
3.3 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	
50	
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	50
3.4.1 แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (tally sheet) เพื่อการสำรวจชนิดและปริมาณผักพื้นบ้าน	50
3.4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสำรวจพืชอาหารป่า	51
3.4.3 แบบสอบถามการสำหรับสำรวจการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	51
3.4.4 แบบสัมภาษณ์กึ่ง โครงสร้าง	51
3.4.5 อุปกรณ์การดำเนินการจัดสนทนากลุ่มเพื่อการหาแนวทาง การจัดการผักพื้นบ้าน	52
3.5 ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	52
3.5.1 การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา ของชุมชน	52
3.5.2 การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	58

3.5.3 การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน	58
------------------------------------	----

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5.4 การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	60
3.5.5 การหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน โดยชุมชนมีส่วนร่วม	60
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	60
3.6.1 การวิเคราะห์ปริมาณศักยภาพผลผลิตตลอดปีของผักพื้นบ้าน	60
3.6.2 การคำนวณมูลค่าผักพื้นบ้าน	61
3.6.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	63
4 ผลการวิจัย	64
4.1 ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลุง	64
4.1.1 สภาพสังคมและวัฒนธรรม	64
4.1.2 กลุ่มองค์กรต่างๆ ที่มีในชุมชน	65
4.2 ผลการศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน	68
4.2.1 ความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์	68
4.2.2 ความหลากหลายด้านปริมาณ	69
4.3 ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	80
4.3.1 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่างผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน	80
4.3.2 ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	84
4.4 ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง	91
4.4.1 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ	91
4.4.2 คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน	108
4.4.3 คุณค่าด้านสังคมและวัฒนธรรม	127
4.4.4 คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง	131
4.5 ผลการศึกษาด้านการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	132
4.5.1 ความเป็นมาของการเก็บหาของป่าในชุมชนบ้านวังลุง	132
4.5.2 สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนบ้านวังลุง	134
4.6 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน	138

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	146
5.1 สรุปผลการวิจัย	146
5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลูง	146
5.1.2 ศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน	151
5.1.3 ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	151
5.1.4 สถานการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	154
5.1.5 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน	155
5.2 อภิปรายผล	155
5.2.1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลูง	155
5.2.2 การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านทั้งในด้านชนิดพันธุ์ และปริมาณในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลูง	156
5.2.3 การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลูง	159
5.2.4 การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลูง	161
5.2.5 การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน ในปัจจุบัน	165
5.2.6 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน	166
5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	167
5.3.1 ข้อเสนอแนะต่อการจัดการผักพื้นบ้าน	167
5.3.2 ข้อเสนอแนะต่อองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	168
5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	168
เอกสารอ้างอิง	171
ภาคผนวก	183
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (tally sheet)	184
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการสำรวจการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน	186

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง	194
ภาคผนวก ง ข้อมูลสถิติการผลิตผักพื้นบ้านเชิงการค้า ปี 2545	204
ภาคผนวก จ รายละเอียดของการสนทนากลุ่มในวันที่ 26 กันยายน 2551	206
ภาคผนวก ฉ คำนวณน้ำหนักปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด	210
ภาคผนวก ช ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักพื้นบ้าน	212
ภาคผนวก ซ ภาพผักพื้นบ้าน	236
ประวัติผู้เขียน	239

รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่า	31
2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าของต่างประเทศ	36
3 ประเด็นการศึกษาและวิธีการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์	59
4 วิธีการคำนวณการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพร	62
5 วิธีการคำนวณมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน	63
6 ชนิดและปริมาณผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านวังลุง ที่สำรวจจากวิธี line transect sampling จำนวน 3 เส้น ระยะทาง 3,836 เมตร	75
7 ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง	78
8 การสำรวจสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน	83
9 วิธีการและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์	86
10 การสำรวจปริมาณ ราคา และมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านปี 2550 ของบ้านวังลุง	99
11 การสำรวจต้นทุนรวมของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในปี 2550	104
12 มูลค่าพืชผักพื้นบ้านที่ผู้ใช้ประโยชน์สามารถประหยัดรายจ่ายได้ ในรอบปีกระจายตามฤดูกาล	106
13 คุณค่าโภชนาการที่กินได้ 100 กรัมของผักพื้นบ้านที่มีการบริโภคในชุมชนบ้านวังลุง	109
14 การส่งเสริมสุขภาพของชุมชนด้วยการบริโภคผักพื้นบ้าน	117
15 ชนิดของอาหารเสริมและวิตามินสำเร็จรูป ส่วนประกอบ และราคา	121
16 มูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้าน	125
17 ปริมาณผลผลิตของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาเปรียบเทียบกับ ปริมาณการใช้ประโยชน์ของ 77 ครัวเรือน	137

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 แผนที่แสดงชุมชนบ้านวังลุง	49
3 วิธีการวางแนวสำรวจแบบ line transect sampling	54
4 วิธีการแจงสุ่มนับผลผลิตจากไม้ยืนต้น	55
5 วิธีการวางแปลงตัวอย่างการนับผลผลิตไม้พื้นล่าง	57
6 คุณค่าทางโภชนาการด้านต่างๆ ที่พบในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด	110
7 คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง	131
8 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน	140
9 ตัวอย่างการเลือกปลูกผักพื้นบ้าน	143
10 สรุปผลศักยภาพของผักพื้นบ้าน	148
11 สรุปผลลักษณะการใช้ประโยชน์และคุณค่าของผักพื้นบ้าน	149
12 สรุปผลสถานการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	150

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดที่มีในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ พืชไร่ พืชสวน ป่าไม้ สมุนไพร สัตว์ป่า นานาชนิด ตลอดจนจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในดินและน้ำ จะต้องผ่านกระบวนการคัดเลือก และกลั่นกรองจากธรรมชาติมาเป็นเวลานาน จนสามารถปรับตัวและดำรงอยู่ได้อย่างสมดุล ในสภาพแวดล้อมดั้งเดิม กระบวนการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ ทำให้เกิดความหลากหลายของสายพันธุ์ ซึ่งต่างมีองค์ประกอบทางพันธุกรรมที่แตกต่างกันออกไป และเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้ สิ่งมีชีวิตเหล่านี้จึงต้องการสภาพแหล่งที่อยู่อาศัยที่สอดคล้องกับลักษณะนิสัยของตนเอง (วิสุทธิ์ ไบไม่, 2542)

ความหลากหลายทางชีวภาพของสิ่งมีชีวิตที่ถือกำเนิดขึ้นจากกระบวนการตามธรรมชาติ มีคุณประโยชน์มากมายหลายด้าน ได้แก่ ชีววิทยา เศรษฐกิจ การเกษตร การแพทย์ และการอุตสาหกรรม คุณประโยชน์ของความหลากหลายทางชีวภาพที่มีต่อมนุษย์ที่เป็นรูปธรรมมากที่สุดคือ เป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่จำเป็นสำหรับปัจจัย 4 ของมนุษย์ ได้แก่ อาหาร ยา รักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ซึ่งมีอยู่มากทั้งในป่าและในน้ำ คนไทยในอดีตและชาวบ้านในชนบทที่รู้ซึ่งถึงคุณประโยชน์นี้เป็นอย่างดี เพราะวิถีชีวิตของกลุ่มคนเหล่านี้ พึ่งพาทรัพยากรป่าและน้ำเพื่อการดำรงชีพมาเป็นเวลานาน ชาวบ้านที่เห็นคุณค่าเหล่านี้จะยึดถือว่า ป่าไม้มีคุณค่าและมีความศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งจะต้องอนุรักษ์และปกป้องไว้ให้ดีที่สุด เพื่อเป็นมรดกให้กลุ่มคนรุ่นหลังได้มีใช้ต่อไป นอกจากนี้ป่าไม้ยังเปรียบเสมือนเบ้าหลอมสำหรับพัฒนาจิตใจมนุษย์ เป็นแหล่งปรัชญาของชีวิต และเป็นแหล่งกำเนิดความหลากหลายทางวัฒนธรรมและประเพณีที่สอดคล้องกับธรรมชาติตามสภาพของชุมชนในท้องถิ่น และถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจนถึงปัจจุบัน (วิสุทธิ์ ไบไม่, 2542)

ผักพื้นบ้านเป็นทรัพยากรชีวภาพพื้นเมืองที่มีทั้งในป่าและในน้ำมาเป็นเวลานาน และมีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต ทรัพยากรชีวภาพเหล่านี้ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่อาหารและยารักษาโรคเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวเนื่องไปถึงแนวคิด ความเชื่อ

วิถีชีวิต ค่านิยม ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีของคนในชุมชนอีกด้วย (สุกรานต์ ไรจน์ไพรวงศ์, 2547) เช่น อาหารพื้นบ้านและการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ถือเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการคัดเลือก ถิ่นกรอง และทดลองใช้จากคนรุ่นก่อนด้วยเทคโนโลยีชาวบ้านว่าสามารถรับประทานและรักษาโรคได้จริง การเข้าใจถึงความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักอย่างถ่องแท้ ทำให้ชุมชนในอดีตสามารถปรับตัวและพัฒนาความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติได้อย่างลงตัว และสร้างคุณประโยชน์ให้กลุ่มคนรุ่นหลัง ซึ่งแฝงอยู่ในทุกศาสตร์และศิลป์ และที่สำคัญยิ่ง ได้สร้างความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีเพียงเฉพาะประเทศที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์เท่านั้นที่จะมีวัฒนธรรมหลากหลายได้ ดังนั้น การเลือกบริโภคผักพื้นบ้านของคนในอดีต จึงเป็นเสมือนการร่วมช่วยดำรงรักษาความหลากหลายทางชีวภาพไว้ อย่างลงตัว (ลั่นทม จอนจวบทรง, 2537)

แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา โดยไม่ได้ผ่านกระบวนการถิ่นกรองให้สอดคล้องกับระบบวัฒนธรรมพื้นฐานของไทย (พนิตนาฎ ลักณาโฆษิต, 2538) โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมกรบริโภคตามประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น การรับประทานอาหารจานด่วน การรับประทานพืชผักที่สั่งเข้ามาจากต่างถิ่น เป็นต้น ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคแบบดั้งเดิมเริ่มถูกละทิ้งไป แม้จะมีผลการศึกษาทางวิชาการเป็นเครื่องยืนยันแล้วว่าผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุชนิดต่างๆ ซึ่งช่วยบำรุงและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง และสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2542) แต่การถ่ายทอดข้อมูลดังกล่าวให้แพร่ออกไปยังคนส่วนใหญ่ก็ยังมีไม่มากเพียงพอ ต่อการส่งเสริมให้คนไทยหันกลับมาบริโภคอาหารพื้นบ้าน ส่งผลให้ทัศนคติของกลุ่มคนรุ่นใหม่มองว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารของคนระดับล่างที่ด้อยโอกาส จะปรากฏให้เห็นอยู่บ้างก็ในสังคมชนบทเท่านั้น ซึ่งเป็นการตอกย้ำภาพลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านให้ด้อยคุณค่าลงไปอีก (สง่า ดามาพงษ์, 2542)

สาเหตุที่แท้จริงที่ผักพื้นบ้านได้สูญหายไปจากวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่อยู่ในเมือง ไม่ใช่เพราะการกินไม่เป็น แต่เกิดจากการไม่ได้รับการบอกเล่าสืบสานต่อ ใ้รู้จักและฝึกหัดให้เคยชินกับการกินผักพื้นบ้าน ประกอบกับการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านแต่ละด้านมีความไม่ชัดเจน ทำให้กลุ่มคนในปัจจุบัน ไม่สามารถมองเห็นภาพความเกี่ยวเนื่องของผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิต ค่านิยม วัฒนธรรมและประเพณีของคนไทย จึงไม่เห็นความสำคัญของการคงอยู่ของผักพื้นบ้าน และที่สำคัญยิ่งคือ ผักพื้นบ้านกำลังหายไปพร้อมกับการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยฝีมือมนุษย์ จึงเหลือผักพื้นบ้านไม่กี่ชนิดที่พอมีให้คนรุ่นใหม่ได้นำมากิน ในขณะที่อีกหลายชนิดก็สูญหายไปพร้อมกับประเพณีวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านอย่างน่าเสียดาย (สง่า ดามาพงษ์, 2542)

จากการตรวจเอกสารและการปรึกษากับเจ้าหน้าที่ของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช พบว่ามีการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชนดั้งเดิมในพื้นที่อนุรักษ์ ในการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพเพื่ออาหารท้องถิ่น (2550) เพื่อสำรวจชนิดและปริมาณตลอดจนสถานภาพของพืชพันธุ์ที่ชุมชนพื้นเมืองนำมาใช้ประโยชน์ ชุมชนเหล่านี้ตั้งถิ่นฐานอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวง ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรป่าไม้ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพที่สมบูรณ์แห่งหนึ่งของภาคใต้ วิถีชีวิตของชุมชนใกล้ชิดกับธรรมชาติมาเป็นเวลานานกว่า 200 ปี โดยผ่านช่วงการเริ่มต้น ความรุ่งเรือง ภาวะวิกฤต การฟื้นฟู กลับมาเป็นองค์ความรู้ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวและระบบสังคมมาจนถึงปัจจุบัน ผลการศึกษาพบความหลากหลายของชนิดพันธุ์และพืชอาหารป่าที่สมบูรณ์ แต่กลับพบข้อมูลการลดลงของการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าจากชุมชนและหันไปใช้ประโยชน์จากผักเศรษฐกิจมากขึ้น ข้อมูลข้างต้นเป็นสัญญาณเตือนและสะท้อนให้เห็นปัญหาของกระแสการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกที่ถูกลดลงไปถึงสังคมชนบท ซึ่งเป็นเจ้าของทรัพยากรธรรมชาติมาตั้งแต่อดีต หากยังไม่มีการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านให้ชัดเจน อาจทำให้ผักพื้นบ้านสูญหายไปพร้อมกับวัฒนธรรมท้องถิ่นจากสังคมไทยได้

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง ต. ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นหนึ่งในชุมชนพื้นเมืองที่ตั้งถิ่นฐานอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวง และมีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านมากกว่าชุมชนอื่นๆ โดยจะทำการศึกษาค้นคว้า 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรม เพื่อให้ชุมชนทราบถึงคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อวิถีชีวิตชาวบ้าน ตลอดจนรวบรวมภูมิปัญญาการจัดการผักพื้นบ้านของชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงอยู่ และร่วมช่วยดำรงรักษาความหลากหลายทางชีวภาพของป่าไม้ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในกระบวนการวางแผนพื้นที่อนุรักษ์ แก่สำนักบริหารจัดการพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคประชาชนในการร่วมกันจัดการทรัพยากรธรรมชาติต่อไป

1.2 คำถามในการวิจัย

1.2.1 ศักยภาพของผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์โดยชุมชน ในด้านชนิดพันธุ์และปริมาณในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนเป็นอย่างไร

1.2.2 ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงทำให้เกิดคุณค่าด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรมอย่างไร

1.2.3 สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร และแนวทางการจัดการที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้าน ที่มีการใช้ประโยชน์โดยชุมชนในด้านชนิดพันธุ์และปริมาณ ในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลุง ต. ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

1.3.2 เพื่อศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงและคุณค่าของผักพื้นบ้าน ด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อชุมชน

1.3.3 เพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเพื่อหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ศักยภาพด้านชนิดพันธุ์และปริมาณของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา จะช่วยให้ทราบถึงทรัพยากรชีวภาพที่มีอยู่ในพื้นที่ของชุมชน และทำให้เข้าใจถึงความหลากหลายของผักพื้นบ้านเพื่อการใช้ประโยชน์อย่างพอเพียง

1.4.2 ได้ข้อมูลลักษณะการใช้ประโยชน์ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมของผักพื้นบ้าน ที่มีต่อชาวบ้านและชุมชน อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งข้อมูลข้างต้นจะช่วยกระตุ้นให้ชุมชน หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง และสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เห็นคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้าน อันจะนำไปสู่การหาแนวทางการอนุรักษ์ทรัพยากรพื้นเมืองร่วมกันในอนาคต

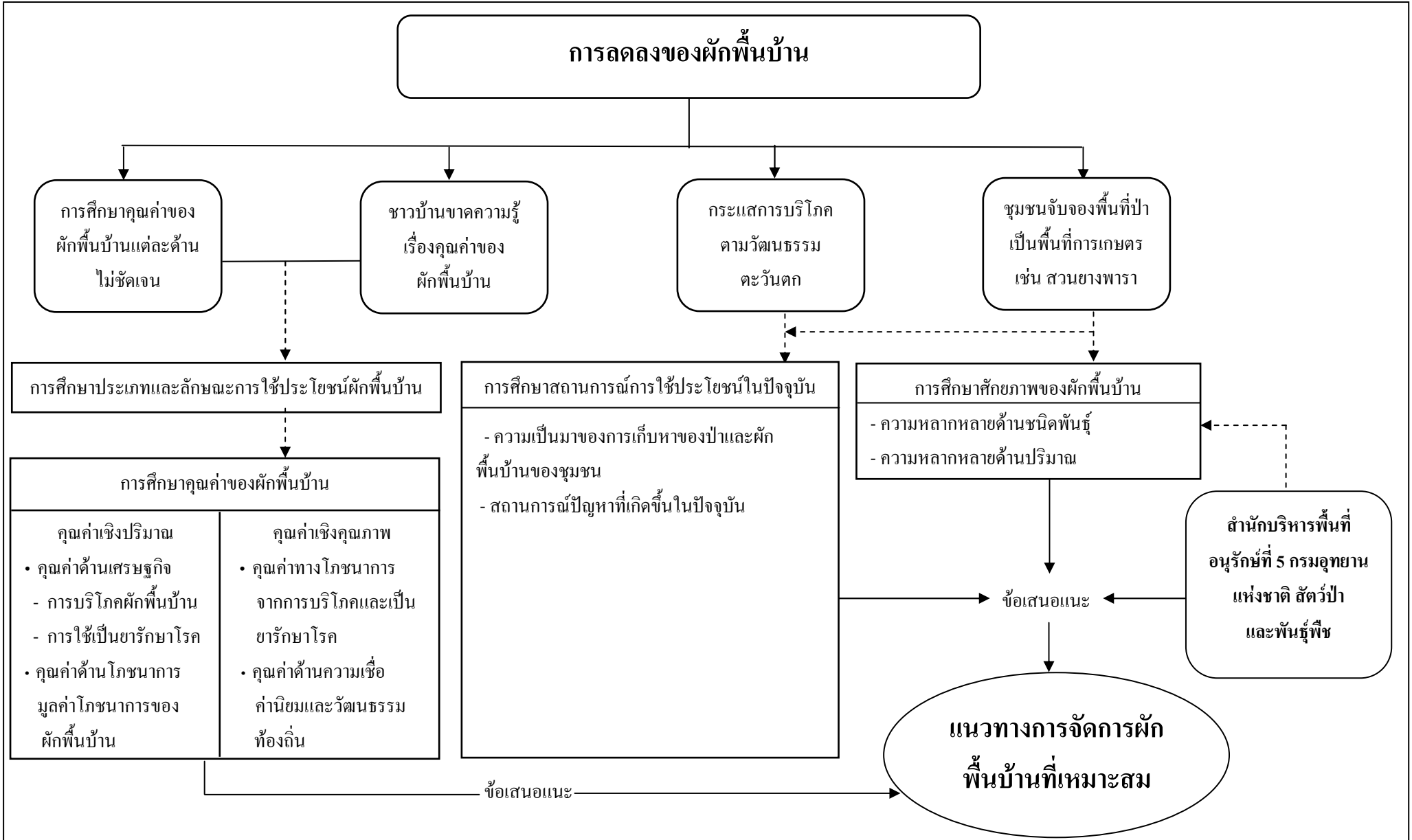
1.4.3 ผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลสำคัญ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นอย่างยั่งยืน และอาจจะนำไปสู่แนวทางในการวางแผน บริหารจัดการพื้นที่อนุรักษ์ร่วมกันระหว่างภาครัฐและภาคประชาชนต่อไป

1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบปัญหาการลดลงของ ผักพื้นบ้านในปัจจุบัน ซึ่งนอกจากกระแสการบริโภคตามวัฒนธรรมตะวันตกแล้ว ปัญหาที่ผู้วิจัย ค้นพบอีกประการคือ การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านในแต่ละด้าน มีความไม่ชัดเจน จึงน่าจะเป็น สาเหตุหลักที่ทำให้ชาวบ้านขาดความรู้ความเข้าใจในคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้าน ประกอบกับการจับจองพื้นที่ในเขตป่าเพื่อใช้เป็นที่ดินทำกิน ทำให้ขาดการส่งเสริมดูแลและการ อนุรักษ์ที่เหมาะสม ส่งผลให้ปัจจุบันการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเริ่มสูญหายไปจากชุมชน

ปัญหาที่กล่าวมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำมาเชื่อมโยงกับแนวคิดเกี่ยวกับการ จัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้แบ่ง ประเด็นการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนคือ ในส่วนแรกเป็นการศึกษาศักยภาพผักพื้นบ้าน ทั้งชนิดและ ปริมาณที่มีในปัจจุบันในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน จากนั้นจึงสำรวจลักษณะการใช้ประโยชน์ผัก พื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ทั้ง คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้าน โภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม พร้อมทั้งศึกษา สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในปัจจุบัน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน และสถานการณ์การใช้ประโยชน์ของชุมชนที่ชัดเจน จะช่วยให้ชุมชนเข้าใจปัญหาและคุณค่าที่อาจ สูญหายไปพร้อมกับผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ชุมชนและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่แนวทางในการ จัดการทรัพยากรร่วมกันระหว่างภาคประชาชนและภาครัฐให้เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

การลดลงของผักพื้นบ้าน



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.6 ขอบเขตงานวิจัย

1.6.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ศึกษาคือ บ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งมีพื้นที่แหล่งเก็บหาผักพื้นบ้านอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาหลวง ซึ่งมีขนาดพื้นที่รวม 76,720 ตารางเมตร

1.6.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือ จำนวนครัวเรือนในชุมชนบ้านวังลุง ต. ทอนหงส์ อ. พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช ที่ไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา จำนวนทั้งสิ้น 77 ครัวเรือน โดยทำการศึกษาทั้งหมดทุกครัวเรือน

1.6.3 ขอบเขตด้านเวลา

การศึกษาศักยภาพผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาคำเนินการโดยใช้ข้อมูลการสำรวจในช่วงเดือนมกราคม 2551 และข้อมูลการสำรวจของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และ พันธุ์พืช ในช่วงเดือนเมษายน 2550

1.6.4 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาคูณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชน มุ่งศึกษาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีขอบเขตของประเด็นการศึกษาดังนี้

- 1) สำรวจชนิดและปริมาณผักพื้นบ้านจากสภาพพื้นที่จริงซึ่งเป็นแหล่งเก็บหาผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี ที่ชาวบ้านได้นำมาใช้ประโยชน์
- 2) ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาวบ้านในชุมชน โดยการสำรวจชนิด ปริมาณ และวิธีการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน และศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนที่พบในปัจจุบัน
- 3) คุณค่าเชิงปริมาณได้นำแนวคิดการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์มาใช้ในการวิเคราะห์ ซึ่งในงานวิจัยนี้ทำการศึกษาเฉพาะคุณค่าด้านเศรษฐกิจในการนำมาบริโภคเป็นอาหาร และการจำหน่าย โดยวิธีการประเมินจากราคาตลาด (market price) และศึกษาคูณค่าด้านโภชนาการด้วยการเปรียบเทียบวิตามินและสารอาหารสำเร็จรูปกับวิตามิน และสารอาหารที่มีในผักพื้นบ้าน ด้วยวิธีราคาสินค้าทดแทน (substitute market price)
- 4) สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพได้ศึกษาคูณค่าของผักพื้นบ้าน 2 ด้านดังต่อไปนี้คือ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องในชุมชน

1.7 ข้อจำกัดของการวิจัย

1.7.1 การเข้าพื้นที่วิจัย

ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับชุมชนได้มาจากการเข้าชุมชนของผู้วิจัยแบบไปเข้าเย็น กลับร่วมกับการตรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุมชนบ้านวังลุงเพิ่มเติม แต่ไม่ได้มีการสังเกตเพิ่มเติม ในกิจกรรมการพบปะกันของชาวบ้าน เนื่องจากระยะทางจากที่พักกับชุมชนมีระยะทางค่อนข้างไกลและไม่มีการประจำทาง หากจะเข้าร่วมประชุมผู้วิจัยจะต้องค้างคืนภายในชุมชน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการได้ ด้วยเหตุผลซึ่งเป็นเงื่อนไขส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของผู้วิจัยโดยตรง ดังนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนในเชิงคุณภาพอาจจะยังไม่ลึกซึ้งเท่ากับการเข้าไปฝังตัวในพื้นที่ตลอดระยะเวลาวิจัย

1.7.2 การเลือกสำรวจเฉพาะผักพื้นบ้านที่มีการนำมาใช้ประโยชน์

จากการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ก่อนดำเนินการวิจัย คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้แนะนำให้เลือกสำรวจเฉพาะผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์เท่านั้น เพื่อให้งานวิจัยมีเนื้อหาที่เหมาะสมและไม่มากจนเกินไป ผู้วิจัยจึงไม่ได้สำรวจพืชอาหารป่าชนิดอื่นๆ ที่คนในชุมชนไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยไม่ผ่านกรรมวิธีการปลูกแต่อย่างใด และได้มาจากการเก็บหาในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน ซึ่งชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการบริโภคเป็นอาหาร และการจำหน่าย ทั้งในส่วนของ หัวหรือเหง้า ผล หน่อ ใบอ่อน ต้น ดอก ยอดอ่อน และก้านใบ

ชุมชนบ้านวังลุง หมายถึง ประชาชนซึ่งมีถิ่นฐานตั้งอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวงและอยู่ในเขตพื้นที่หมู่ 1 และหมู่ 6 ของ ต. ทอนหงส์ อ. พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 703 ครัวเรือน

พื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน หมายถึง อาณาบริเวณในเขตป่าอุทยานแห่งชาติเขาหลวงที่ได้รับการผ่อนผันจากภาครัฐ ให้ชาวบ้านสามารถเข้าไปทำกิน เก็บหาของป่า ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร และพืชอาหารป่าอื่น ๆ ได้โดยไม่ผิดกฎหมาย และมีกติกาในการใช้ประโยชน์ที่ชัดเจน โดยมีเส้นทางหลักที่ชาวบ้านนิยมเก็บหาและใช้เป็นพื้นที่ในการสำรวจมี 3 เส้นทางคือ หนานเจ็ดเส้น หนานตาบ และคลองหก โดยมีระยะทางประมาณ 3.8 กิโลเมตร รวมพื้นที่สำรวจทั้งหมดเท่ากับ 76,720 ตร.ม.

ศักยภาพของผักพื้นบ้าน หมายถึง ความสามารถในการผลิตของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา ทั้งด้านชนิดและปริมาณ เพื่อรองรับความต้องการการใช้ประโยชน์ของชุมชนในงานวิจัยนี้ หมายถึงความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์ และความหลากหลายด้านปริมาณของผักพื้นบ้าน

ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน หมายถึง การนำส่วนประกอบต่างๆ ของผักพื้นบ้านทั้งในส่วนของ หัวหรือเหง้า ผล หน่อ ใบอ่อน ต้น ดอก ยอดอ่อน และก้านใบ มาบริโภคเป็นอาหาร ด้วยกรรมวิธีต่างๆ ได้แก่ รับประทานสด คั้ม ผัด แกง ยำ ลวก และดอง

คุณค่าของผักพื้นบ้าน หมายถึง ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทรัพย์สิน และสังคมวัฒนธรรมของชาวบ้าน ซึ่งเกิดจากการที่ชุมชนนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ ในงานวิจัยนี้กล่าวถึงการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรม

คุณค่าเชิงปริมาณ หมายถึง ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ที่ได้จากการนำหลักการคิดทางคณิตศาสตร์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในงานวิจัยนี้ศึกษาในประเด็น คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านโภชนาการ โดยนำหลักของการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์สิ่งแวดล้อมมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

คุณค่าเชิงคุณภาพ หมายถึง ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ที่บรรยายในลักษณะเชิงพรรณนามากกว่าการบรรยายเป็นตัวเลข ซึ่งได้จากการใช้แบบสัมภาษณ์และการสังเกตโดยการมีส่วนร่วม จากสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ในลักษณะของการบรรยาย ในงานวิจัยนี้ศึกษาในประเด็นคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีอิทธิพลต่อสังคมวัฒนธรรมของชุมชน และคุณค่าโภชนาการที่ชาวบ้านจะได้รับจากการบริโภคผักพื้นบ้าน

คุณค่าด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับชาวบ้านในด้านตัวเงิน โดยใช้วิธีการประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่า มาคำนวณหามูลค่าของผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์ในแต่ละปี เพื่อสะท้อนให้เห็นมูลค่าจากผักพื้นบ้านที่สามารถช่วยประหยัดรายจ่าย จากการเลือกบริโภคและใช้เป็นยารักษาโรคของผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากตลาด

คุณค่าด้านโภชนาการ หมายถึง ผลประโยชน์ของผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพ ที่ได้จากการรับประทานผักพื้นบ้าน ที่มีการวิเคราะห์พบวิตามินและสารอาหารหลายชนิด ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย และช่วยส่งเสริม บำบัด บรรเทา และรักษาอาการเจ็บป่วยจากโรคได้หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม หมายถึง ผลประโยชน์ของฝักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับชาวบ้านในด้านวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และประเพณีต่างๆ จากอิทธิพลของการนำฝักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาและกลายเป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น

แนวทางการจัดการฝักพื้นบ้าน หมายถึง วิธีการที่เหมาะสมที่จะนำไปสู่ การจัดการ การเก็บรักษา การใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่าโดยไม่ขาดแคลน และการอนุรักษ์ฝักพื้นบ้านให้คงอยู่กับชุมชนอย่างยั่งยืน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปสามารถจัดลำดับของเนื้อหาตามประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 ความหลากหลายทางชีวภาพกับวิถีชีวิตของมนุษย์
- 2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
- 2.3 คุณค่าของผักพื้นบ้าน
- 2.4 แนวคิดการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน
 - 1) ด้านการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม
 - 2) ด้านคุณค่าทางเศรษฐกิจของผักพื้นบ้าน ของป่า และพืชสมุนไพร
 - 3) ด้านคุณค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน
 - 2.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ

2.1 ความหลากหลายทางชีวภาพกับวิถีชีวิตของมนุษย์

ความหลากหลายทางชีวภาพ หมายถึง สิ่งมีชีวิตทุกชนิด ซึ่งมีอยู่จำนวนมาก ทั้งชนิดพันธุ์ (species) สายพันธุ์ (varieties) และระบบนิเวศ (ecosystem) ที่ใดมีสิ่งมีชีวิตมาก ย่อมมีกระบวนการทางนิเวศวิทยาที่สลับซับซ้อน และมีวิวัฒนาการสูงเพื่อให้สายพันธุ์คงอยู่ เช่นเดียวกับมนุษย์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ก็ได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อการมีชีวิตรอด องค์ประกอบของความหลากหลายทางชีวภาพมีความซับซ้อนในระบบตัวเอง และมีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง (วิสุทธิ ไบไม้, 2550)

บรรพบุรุษของเราได้คิดค้นรูปแบบ วิธีการ ตลอดจนสิ่งสมประสพการณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น ในภาพลักษณ์ของเทคโนโลยีท้องถิ่น เพื่อใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพในการดำรงชีพมาช้านาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าธรรมชาติและวัฒนธรรมล้วนมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือวิวัฒนาการมายาวนาน และทั้งสองสิ่งนี้ต่างมีอิทธิพลหรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน (ฉลาดชาย รมิตานนท์, 2536)

ประเวศ วะสี (2536) มีแนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพต่อมนุษย์ในลักษณะเป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมนุษย์อาศัยความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการยังชีพเป็นหลัก ทั้งการหาพืช เก็บหาพืชอาหาร และล่าสัตว์ ซึ่งการพึ่งพาในลักษณะนี้ของคนในอดีตไม่ก่อให้เกิดการทำลายสมดุลแต่อย่างใด ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ดังกล่าวจะทำให้ทราบถึงรูปแบบ วิธีการ และแนวทางในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์กับธรรมชาติ ที่ไม่ก่อให้เกิดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และภาวะแห่งความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวิถีชีวิตชุมชนและความหลากหลายทางชีวภาพ กำลังถูกคุกคามโดยสังคมนอุตสาหกรรมและเกษตรแบบสมัยใหม่ พร้อมกับการขยายตัวอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจโลก ผลกระทบจากการพัฒนาแบบก้าวกระโดด ทำให้เสียสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสภาวะจิตใจของคนจำนวนมาก ความหลากหลายทางชีวภาพ ได้ถูกวัดค่าเพียงแค่การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์เท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงความสำคัญของการดำรงอยู่ การวัดคุณค่าด้วยผลกำไรจึงลดสถานะความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพลงจนเหลือเพียงความบงการ ซึ่ง เป็นปัญหาที่ต้องจัดการแก้ไข (ฉลาดชาย รมิตานนท์, 2536)

นอกจากคุณค่าที่ถูกลดลงไป การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ ยังเป็นการสูญเสียภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนในอดีตที่ทำกินกับที่ดิน และการใช้ประโยชน์จากคุณค่าของสิ่งมีชีวิต เช่น พืชป่าชนิดต่างๆ ซึ่งครั้งหนึ่งเคยได้รับการรักษาสืบทอดไว้ในระบบเกษตรกรรมพื้นเมือง แต่เมื่อมีการพัฒนาระบบเกษตรแบบใหม่จากการผลิตเพื่อการบริโภคเป็นเพื่อการค้า ชาวไร่ชาวนาจึงพากันละทิ้งพันธุ์ข้าวและพันธุ์ผักเดิม ที่ถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยสิ้นเชิงหันมาปลูกพันธุ์พืชแบบสมัยใหม่ที่ไม่สอดคล้องกับระบบธรรมชาติเดิม จึงเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะต้องสูญเสียความรู้พื้นบ้านเหล่านั้น รวมไปถึงปราชญ์ชาวบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญามาจากบรรพบุรุษ ซึ่งอาจเป็นผู้มีความรู้ดีที่สุดที่จะช่วยรักษาความหลากหลายทางชีวภาพไว้ได้ (วิฑูรย์ ปัญญากุล, 2538)

ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2536) กล่าวถึงแนวคิดเบื้องต้นในด้านการแก้ปัญหาการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศไทยว่า ส่วนใหญ่คือแนวคิดการอนุรักษ์พื้นที่ธรรมชาติไว้ไม่ให้มนุษย์เข้าไปรบกวนในรูปแบบของอุทยานแห่งชาติ ซึ่งในขณะนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการรักษาป่า ได้ดำเนินการขยายพื้นที่อนุรักษ์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น เขตอุทยานแห่งชาติวนอุทยาน เป็นต้น ในหลายกรณีพื้นที่ดังกล่าวทับลงบนหมู่บ้าน และที่ทำกินของชาวบ้านโดยหวังผลว่าจะสามารถรักษาป่าและความหลากหลายทางชีวภาพไว้ได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ แม้ตัวเลข

พื้นที่อนุรักษ์อาจเพิ่มขึ้น แต่ขีดความสามารถของหน่วยงานที่จะต้องรักษาพื้นที่อนุรักษ์มีไม่เพียงพอ เนื่องจากมีปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ซึ่งมีอิทธิพลให้ไม่สามารถดำเนินการรักษาพื้นที่ดังกล่าวอย่างมีประสิทธิภาพได้ และที่สำคัญที่สุดคือ ความพยายามในการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพในลักษณะนี้ ก่อให้เกิดความไม่เป็นธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับชุมชนและผู้คนในชนบท ที่อยู่ใกล้ป่าหรือระบบนิเวศนั้นๆ ที่จะต้องอาศัยทรัพยากรเพื่อการดำรงชีพ สิ่งที่เกิดตามมาคือ ชาวบ้านถูกอพยพออกจากถิ่นที่อยู่อาศัยเดิม หรือรัฐใจดีกันพื้นที่บ้านและพื้นที่เพาะปลูกออกให้ไม่รวมอยู่ในเขตพื้นที่ของเขตป่าอนุรักษ์ แต่รัฐไม่เข้าใจว่า วิถีชีวิตของชาวบ้านไม่ได้พึ่งพิงที่ทำกินแต่เพียงอย่างเดียว หากต้องอาศัยการเก็บหาวัตถุดิบที่จำเป็นในการดำรงชีพจากป่าด้วย เช่น การเก็บหาของป่า การล่าสัตว์ เป็นต้น ดังนั้นในกรณีนี้ ชาวบ้านจึงต้องตกอยู่ในสถานะของผู้ถูกรุก ผู้ถูกลอบล่าสัตว์ ผู้ละเมิดกฎหมาย และถูกจับกุมให้เห็นอยู่เนืองๆ ตามรายงาน ข่าวสารอื่นๆ เป็นต้น

ปัญหาของการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพในปัจจุบัน สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการกำหนดนโยบายของรัฐ ที่ไม่ได้มีการศึกษาถึงปัญหาที่แท้จริง การแก้ปัญหาด้วยวิธีดังกล่าวกลับยิ่งสร้างปัญหาให้ตกอยู่กับชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์ ซึ่งมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับทรัพยากรชีวภาพมาเป็นเวลานาน ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และแนวทางการอนุรักษ์ที่เหมาะสมจะต้องมีการศึกษาถึงแก่นแท้ของปัญหา ซึ่งจะต้องมีการระดมความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะจากชุมชนท้องถิ่น ผู้ซึ่งได้รับผลกระทบโดยตรงและยังเป็นผู้มีความรู้ ที่นักวิชาการส่วนใหญ่มองข้าม วิถีชีวิตของชาวบ้านเป็นวิถีชีวิตที่ยังคงเปิดโอกาสให้ความหลากหลายทางชีวภาพดำรงอยู่และวิวัฒนาการต่อไป เพราะฉะนั้นความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ และความหลากหลายทางวัฒนธรรม เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกฝ่ายจะต้องเร่งระดมให้ความสนใจศึกษาค้นคว้า และดำเนินการอย่างเร่งด่วน ความหลากหลายคือสัจธรรมแห่งธรรมชาติและสังคมวัฒนธรรมของมนุษย์ คุณค่าการคงอยู่ของพืชพื้นบ้านอยู่ที่การใช้สอย トラบไคที่ยังคงมีการใช้ประโยชน์ มนุษย์ก็จะรู้จักคุณค่าของความหลากหลายนั้น และจะช่วยกันอนุรักษ์ไว้ นอกจากนี้การใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ จะทำให้พันธุกรรมนั้นได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับเพลงพื้นบ้านหรือภาษาท้องถิ่น ทรัพยากรพื้นเมืองนี้ไม่อาจดำรงอยู่ได้ถ้าปราศจากชุมชน และสถานะเงื่อนไขพื้นฐานของการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ในทำนองเดียวกัน ชุมชนจะดำรงอยู่ได้ ต่อเมื่อชุมชนได้ร่วมกันอนุรักษ์ความหลากหลายของทรัพยากรและวิถีชีวิตเหล่านี้ไว้ (ฉลาดชาย รมิตานนท์, 2536)

2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

มนุษย์รู้จักนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งเป็นอาหารและยารักษาโรค กล่าวได้ว่า พืชผักพื้นบ้านมีคุณค่าในตัวของมันเอง นอกจากนี้ลักษณะการบริโภคและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้ไม่ได้เกิดอย่างอิสระหรือบังเอิญ หากเป็นผลึกของการกลั่นกรอง จากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ สอดคล้องกับวิถีชีวิตและตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2538) ดังนั้นในประเด็นต่อไปนี้จะกล่าวถึงความรู้ทั่วไปของผักพื้นบ้าน เพื่อให้ทราบถึงถิ่นที่อยู่ของผักพื้นบ้านรวมถึง ประเภทและความนิยมการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ของคนไทย จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนี้

2.2.1 ถิ่นที่อยู่ของผักพื้นบ้าน

ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนทำให้พบทั้งป่าดงดิบและป่าผลัดใบแบบเขตร้อน ซึ่งมีความหลากหลายของพรรณพืชมากมาย แต่ละสภาพพื้นที่จะมีสิ่งมีชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะช่วยบ่งบอกถึงระบบนิเวศของป่าไม้แต่ละประเภท (ล้นทม จอนจวบทรง, 2537: 16) ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดนั้นถือกำเนิดขึ้นในลักษณะภูมิประเทศที่แตกต่างกัน จึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรป่าไม้ในประเทศไทยได้เป็นอย่างดี ดังที่สถาบันการแพทย์แผนไทย (2538) ได้ทำการจำแนกแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านไว้ ดังนี้

- 1) เทือกเขา และในเขตพื้นที่ป่าต่างๆ ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผัก มักเป็นไม้ผลยอดอ่อน หน่อ ต้นอ่อน เช่น ตำลึง ตะลิงปลิง ทามัง ลำเท็ง เนียง เป็นต้น
- 2) ไร่ สวน เช่น พืชผักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว และสวนผลไม้ เช่น สะตอ เหมียง ฟักแฟง ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น
- 3) ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน เป็นต้น
- 4) สวนครัว ผักริมรั้ว เช่น สะระแหน่ โหระพา เหยียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง เป็นต้น

2.2.2 การจำแนกผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน เป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อนำมาบริโภคเป็นผักสด ประกอบอาหาร ยารักษาโรค และประโยชน์ใช้สอยด้านอื่นๆ สถาบันการแพทย์แผนไทย (2538) ได้กล่าวว่า พืชผักที่พบเห็นโดยทั่วไปมีทั้งที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม และพืชผักที่นำเข้ามาซึ่งประเทศไทยนำมาปลูกเป็นเวลานาน จนสามารถ

ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ตามตำราปรุงอาหารไทย ที่เรียกว่า ตำรับยาเสาวภา (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2538) ผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ

- 1) หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแก้ว ใบเปราะ ใบชะคราม เป็นต้น
- 2) หมวดหัวและราก เช่น เหือก กลอย หัวบัวเผื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ เป็นต้น
- 3) หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุ้ม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น เป็นต้น

4) หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุ้ม เป็นต้น

5) หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แตงร้าน ฟักข้าว มะอึก เป็นต้น

นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังเป็นส่วนประกอบสำคัญของเครื่องเทศ ที่ขาดไม่ได้ในการปรุงรสซึ่งได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืชซึ่งเพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ (2542) ได้จำแนกเครื่องเทศตามส่วนต่างๆ ของพืชดังนี้

- 1) เครื่องเทศจากรากและลำต้นใต้ดิน ที่ใช้กันในประเทศไทย มี 7 ชนิด ได้แก่ จิงขมิ้นชัน ข่า กระชาย กระเทียม หอมใหญ่ และตะไคร้
- 2) เครื่องเทศจากส่วนเปลือก ที่มีใช้ในประเทศไทย คือ อบเชย และที่นิยมใช้มี 4 ชนิด ได้แก่ อบเชยเทศ อบเชยจีน อบเชยญวน และอบเชยชวา
- 3) เครื่องเทศจากใบและยอด ที่มีใช้ในประเทศไทยมี 5 ชนิด ได้แก่ สะระแหน่ โหระพา กะเพรา แมงลัก และมะกรูด
- 4) เครื่องเทศจากดอกและส่วนของดอก ที่มีใช้ในประเทศไทยมี 2 ชนิด ได้แก่ หู้าฝรั่ง และกานพลู
- 5) เครื่องเทศจากผลและเมล็ด ที่มีใช้ในประเทศไทย มี 12 ชนิด ได้แก่ พริกไทยดำ พริกไทยขาว ลูกจันทน์เทศ ดอกจันทน์เทศ โป๊ยกั๊ก กระวานเทศ มะกรูด ผักชี ยี่ห่วยหรือเทียนขาว ขึ้นฉ่าย และเทียนตากบ

2.2.3 ความนิยมผักพื้นบ้านของคนไทย

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ (2542) กล่าวว่าในสมัยก่อนพบประวัติการรับประทานอาหารที่ได้จากการนำผัก ผลไม้ สมุนไพร และพืชที่กินได้ ซึ่งเก็บมาจากป่าและมาปลูกไว้ในที่ใกล้เคียงแหล่งอาศัย จากวิถีชีวิตที่สืบทอดมายาวนาน ก็กลายเป็นวัฒนธรรมในการกินของคนไทย ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

- 1) เครื่องจิ้ม คือนำผักมารับประทานคู่กับน้ำพริกประเภทต่างๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เราได้กินผักหลายชนิด ดังนั้นอาหารไทยทุกภาคจึงมีน้ำพริก ซึ่งขึ้นอยู่กับรสนิยมของแต่ละภาค

2) แอ่งผักชนิดต่างๆ มีการใส่ผักลงไปเป็นส่วนผสมในอาหาร เช่น ภาคเหนือมีแอ่งแคประกอบไปด้วย หอมใหญ่ มะเขັน เป็นต้น ภาคกลางมีแอ่งส้ม เช่น แอ่งส้มดอกแค แอ่งส้มผักบุ้ง แอ่งส้มผักกระเฉด เป็นต้น

3) ผัด คนไทยในสมัยก่อนไม่นิยมนำผักมาผัด ซึ่งสันนิษฐานว่าวัฒนธรรมการกินผัดผักของคนไทยในปัจจุบันได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีน

4) ยำ โดยการนำผักหลายๆ ชนิดมาผสมกันและใส่รสชาติเปรี้ยวเผ็ด เค็ม และอื่นๆ ตามต้องการ

5) ตาบ การปรุงรสของเนื้อจะต้องนำผักมาเป็นเครื่องปรุงเพื่อช่วยลดกลิ่นสาบของเนื้อชนิดนั้นๆ จึงมักนำผักที่มีกลิ่นฉุนใส่ลงไปด้วย เช่น ตะไคร้ หอม โหระพา เป็นต้น

ความนิยมผักพื้นบ้านในภาคใต้นั้น ล้นทม จอนจวบทรง (2537) พนิตนาฎ ถักนา โหมยิตและคณะ (2538) และอบเชย วงศ์ทอง (2542) ได้จำแนกวิธีการที่นิยมรับประทานผักเหนาะของคนใต้ 3 ลักษณะ ดังนี้ คือ

1) รับประทานในลักษณะที่เป็นผักสด เพราะสะดวกและให้คุณค่าทางอาหารสูง โดยจะนำผักทุกชนิดที่ใช้เป็นผักเหนาะล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกันในลักษณะที่ยังเป็นผลหรือต้นผักหรือนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นอกจากนี้อาจมีการนำผักเหนาะบางชนิดมาเพาะหรือที่เรียกว่า “หมาน” เสียก่อน เช่น “ลูกเนียงหมาน” เป็นต้น ความนิยมเหล่านี้จะเห็นได้จากการขายข้าวแกงริมทาง ไปจนถึงห้องอาหารที่มีราคาแพงก็จะมีผักสดเป็นส่วนประกอบหลักบนโต๊ะอาหาร

2) รับประทานในลักษณะนำมอลวกก่อน ซึ่งมีทั้งลวกธรรมดาและนำไปลวกกะทิเพื่อเพิ่มรสชาติ พร้อมกับลดการหื่นของผักบางชนิดไปด้วยเช่น ปลีกกล้วย หน่อไม้ เป็นต้น รสชาติที่ได้จะแปลกออกไปเพราะมีรสของกะทิผสมอยู่ด้วย

3) รับประทานในลักษณะนำมาดอง เพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง ผักกุ่มดอง นอกจากนี้ผักบางชนิดกินสดไม่ได้ ต้องนำมาดองก่อน เช่น ผักเสี้ยน เป็นต้น

2.2.4 ผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค

อาหารเป็นสิ่งพื้นฐานในการกำหนดสุขภาพจิตและวิญญาณ ผักเป็นอาหารจำเป็นต่อชีวิต นอกเหนือจากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานผัก เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคของโรคอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย (แสง โสม ลินะวัฒน์, 2542) ในทางการแพทย์แผนไทยมองว่า ร่างกายประกอบด้วย ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ หากธาตุทั้ง 4 มีภาวะสมดุล ร่างกายก็จะไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ส่วนโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้น

ในร่างกายของคนเรานั้นก็เพราะขาดสมดุล สาเหตุที่ทำให้ร่างกายมีสมดุล ก็คือ อาหารที่รับประทานเข้าไป จะเข้าไปช่วยบำรุงเลี้ยงธาตุให้สมดุล ซึ่งเมฆ จันทรประยูร (2541) และเพ็ญภา ทรัพย์เจริญและคณะ (2542) ได้แนะนำการรับประทานอาหารแต่ละรสชาติ เช่น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ผาด เป็นต้น แต่ละรสจะบำรุงธาตุแต่ละธาตุ การแพทย์แผนไทยจึงแนะนำให้รับประทาน อาหารตามธาตุ พร้อมกับละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ นอกจากนี้การรับประทานต้องให้พอดี ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งอาหารที่เหมาะสมกับธาตุต่างๆ มีดังนี้

1) ธาตุดิน ควรรับประทานอาหารผักและผลไม้พื้นบ้านที่มีรสฝาด รสหวาน รสมัน และรสเค็มได้แก่ มังคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง หัวปลี กัลยาดม มะละกอ เผือก มัน ถั่วพู และถั่วต่างๆ

2) ธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ มะเขือเทศ มะกรูด ส้มโอ สับปะรด มะนาว ส้ม ส้มเขียวหวาน ยอดมะขามอ่อน มะระ และสะเดา

3) ธาตุลม ควรรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อนได้แก่ กะเพรา โหระพา ตะไคร้ กระชาย พริกไทย ข่า กระเทียม ขึ้นฉ่าย ขิง และขี้หრა

4) ธาตุไฟ ควรรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีรสขม รสเย็น รสจืดได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง บวบก ขี้เหล็ก สะเดา แดงโม หัวผักกาด ฟักเขียว แดงกวา คื่นฉ่าย บวบ และมะเขือ

การใช้หลักการรักษาแบบนี้สามารถเลือกใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารครบทั้ง 4 ธาตุ มากขึ้น และควรรับประทานอาหารครบทุกหมู่ โดยเน้นบำรุงธาตุที่เสียสมดุลไปเพื่อเสริมสร้างและ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ในสมัยก่อนคนไทยนิยมนำพืชสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารด้วยความเชื่อ เกี่ยวกับเรื่องธาตุ อาหารพื้นบ้านแต่ละประเภทของไทยจึงสามารถปรับให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนหรืออาการของโรคได้ ซึ่งในทางการแพทย์แผนปัจจุบันก็ได้นำเอาผักพื้นบ้านมาใช้เป็นยาช่วย รักษาหรือบรรเทาอาการของโรค เนื่องจากได้ค้นพบว่าผักพื้นบ้านมีสารอาหาร และวิตามินหลาย ชนิดที่มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพช่วยลดความเสี่ยงหรือชะลอการเกิดโรคได้

พรทิพา พินา (2542) และบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล (2542) ได้กล่าวถึงสารอาหาร สำคัญที่ช่วยต้านโรคต่างๆ ดังนี้

1) โยอาหาร มีบทบาทในการจับกับสารก่อมะเร็งตกค้างในร่างกาย ทำให้ความเป็น พิษเจือจางลงและพาออกจากร่างกายได้ง่าย เมื่อร่างกายไม่ต้องสัมผัสกับสารก่อมะเร็งเป็นเวลานาน ย่อมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันส่วนเกินในอาหาร มื้อนั้นที่กินเข้าไป และขับออกมาพร้อมกับกรดน้ำดี ไม่ให้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยป้องกัน และรักษาโรคเบาหวานและโรคไขมันสูง ทั้งช่วยรักษาระดับความดันเลือดหรือโรคหัวใจได้ใน ระยะยาว ซึ่งผักพื้นบ้านที่มีเส้นใยอาหารเช่น ใบบ้านาง ชะอม ชะพลู ใบยอ ผักแว่น และผักหวาน เป็นต้น

2) วิตามิน เอ ซี อี และเบต้าแคโรทีน เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่จับกับตัวก่อโรคคืออนุมูลอิสระที่ก่อเหตุทำลายเซลล์เหนียวทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งมะเร็ง ซึ่งผักพื้นบ้านที่มีวิตามินดังกล่าวเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ใบบัวบก มะระจีนก ตำลึง พริก และผักหนาม

3) แร่ธาตุสำคัญ ได้แก่ เซเลเนียม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งปอด กระเพาะอาหาร ตับ และไทรอยด์

สารอาหารที่มีในผักพื้นบ้านนอกจากจะช่วยต้านโรคต่างๆ ได้แล้วยังสามารถช่วยเสริมสุขภาพของผู้ป่วยติดเชื้อและโรคเอดส์ได้อีกด้วย ดังที่ไมตรี สุทธิจิตต์ (2542) กล่าวไว้ว่าตามหลักโภชนาการ ผู้ป่วยจะได้รับการแนะนำให้มีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เช่น กรดอะมิโน วิตามินอี วิตามินซี วิตามินบีรวม เบต้าแคโรทีน คาโรทีนอยด์ ไบโอฟลาโวนอยด์ ซีสเตอีน สารแอนติออกซิแดนซ์ สารต่อต้านการติดเชื้อ สารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น อาจเป็นอาหารเสริมแบบผสมหรือเดี่ยว สารสกัดหรือในรูปพืชสมุนไพร โดยหลักการและเป้าหมายสำคัญของการใช้พืชผักและอาหารพื้นบ้านมาบรรเทาและบำบัดโรคเอดส์ คือ เป็นการส่งเสริมภูมิคุ้มกัน ระบบน้ำเหลือง-เลือด และทั่วไปให้แข็งแรง การใช้สารอาหารและสารอื่นในอาหาร เป็นทั้งการสร้างเซลล์และการเพิ่มสมรรถภาพของเซลล์ต่างๆ ทุกระดับภูมิคุ้มกันซึ่งอาจมีอยู่น้อยหรือจำกัดในผู้ป่วย ให้ฟื้นตัวและเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น การใช้อาหารธรรมชาติที่สมดุล โภชนาการและพืชสมุนไพรไม่ใช่จะจงเพื่อทำลายตัวเชื้อเอชไอวีโดยตรง แต่เป็นการบำบัดรักษาอาการโรคเอดส์ทางอ้อม เพื่อป้องกัน ลดการขยายและกระจายตัวของเอชไอวี และลดความรุนแรงของอาการโรคเอดส์

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งได้ศึกษาผักพื้นบ้านที่เขตพื้นที่ป่าที่เป็นแหล่งอาหารของชุมชนบ้านวังลุงตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รวมไปถึงการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ ตลอดจนคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านที่เอื้อประโยชน์แก่ชาวบ้าน

2.3 คุณค่าของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านจัดเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง อีกทั้งเป็นภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของคนไทยที่ไม่ได้นำมารับประทานเพียงเพื่อความอร่อยเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานให้มีความแข็งแรง (วิไลลักษณ์ ชุ่มนาเสียว, 2547) แบบแผนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านนั้น สถาบันการแพทย์แผนไทย (2538) และพินิตนาฏ ลักณาโฆษิตและคณะ (2538) ได้พิจารณาแยกออกมา ซึ่งประกอบด้วยด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ ด้านโภชนาการ ด้านสังคมวัฒนธรรม และด้านระบบนิเวศ ดังนี้

2.3.1 คุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอย

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2538) ได้กล่าวถึงผักพื้นบ้านกับการนำมาใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ดังนี้

1) พืชที่ใช้ห่อ รัด มัด ร้อย เครื่องจักสาน และมุงหลังคา

ชาวบ้านสามารถนำกล้วยมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น เช่น การห่อขนม การทำบายศรีสู่ขวัญ ในท้องถิ่นภาคเหนือนำไปดองที่ทับด้วยความร้อนจนแห้งมาवनบหรีสุบ ภาคใต้นิยมนำไปจากมาवनบหรีสุบ และนำมาสานทำเป็นแผ่นใช้สำหรับมุงหลังคาได้ สำหรับการมัดการร้อยนั้น นำไม้ไผ่มาเป็นวัสดุสำคัญ เช่น มัดผัก มัดต้นข้าว ต้นหอม กระเทียม เป็นต้น และยังสามารถนำมาทำเป็นภาชนะใช้อื่นๆ เช่น กระบุง ตะกร้า ภาชนะจับสัตว์น้ำ เป็นต้น อย่างไรก็ตามภาชนะเหล่านี้บางครั้งได้ถูกนำไปใช้ต่างจากในอดีต เช่น ปัจจุบันแทนที่จะนำไปใช้เป็นภาชนะใส่ของกลับไปเป็นเครื่องประดับบ้านหรือใส่ขยะ เป็นต้น

2) พืชที่ใช้สระและบำรุงเส้นผม

พืชที่นิยมนำมาสกัดใช้เป็นยาสระผม ได้แก่ มะกรูด ฟักส้มป่อย มะขาม มะเฟือง ใบหมี ใบรางจืด นำมาอย่างไฟรวมกัน จะทำให้ได้ยาสระผมที่มีประสิทธิภาพดี การสระและบำรุงเส้นผมแบบพื้นบ้านเช่นนี้ ในหลายหมู่บ้านตามชนบทยังมีคนเฒ่าคนแก่ทำใช้เอง ปัจจุบันองค์กรภาครัฐและเอกชนบางแห่ง ได้มีการสนับสนุนให้ประยุกต์เอาความรู้ดังกล่าวมาใช้ โดยเลือกพืชบางชนิดมาใช้ เช่น มะกรูด ว่านหางจระเข้ เป็นต้น

3) พืชที่นำมาทำสีผสมอาหารและย้อมผ้า

สีที่ได้จากพืชผักต่างๆ เช่น สีเขียว ได้จากใบหมากผู้หมากเมีย ใบคำลึง เปลือกเพกา สีเหลืองได้จาก แกนขนุน หัวขมิ้น เป็นต้น ซึ่งสีที่ได้จากพืชผักเหล่านี้ นำไปใช้ประโยชน์ได้โดยไม่เกิดพิษต่อร่างกาย อีกทั้งเป็นการประหยัดอีกด้วย

4) พืชที่นำมาเป็นอาหารสัตว์

ในชนบทมักมีการเลี้ยงหมู ไก่ วัว ควาย ชาวบ้านมักนำผักพื้นบ้านไปต้มผสมกับรำข้าว สำหรับเป็นอาหารสัตว์ซึ่งช่วยในการประหยัดรายจ่ายได้มาก ผักที่นำมาใช้ประโยชน์ เช่น ผักแพว ผักโขม บอน บุก มะละกอ และหยวกกล้วย เป็นต้น

5) พืชผักที่ใช้ขับไล่แมลง

พืชที่นำมาใช้ ได้แก่ สะเดา ข่า และตะไคร้หอม ซึ่งพืชเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยขับไล่แมลงให้ออกห่างจากพืชที่ปลูกได้แนวทางหนึ่งด้วย

2.3.2 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ปัจจุบันผักเศรษฐกิจที่มีจำหน่ายตามท้องตลาด ส่วนมากจะมาจากการผลิตแบบเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นการผลิตที่ต้องลงทุนสูงในการจัดหาปัจจัยการผลิตต่างๆ เช่น แรงงาน เครื่องจักรกล เครื่องพ่นยา เมล็ดพันธุ์ ปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เป็นต้น เพื่อให้ผลผลิตที่ได้สวยงามและได้ราคาดีตามที่ตลาดได้ตั้งมาตรฐานไว้ เกษตรกรจึงต้องใช้เงินในการลงทุน อีกทั้งอาจได้ราคาที่ไม่เป็นธรรม เนื่องจากเกษตรกรไม่สามารถเป็นผู้หาตลาดได้เอง แต่ถ้าหากเกษตรกรปลูกผักพื้นบ้านผสมผสานกันไปกับแปลงเกษตรผักเศรษฐกิจ ทำให้มีพืชที่หลากหลายชนิด ซึ่งเป็นการลดภาระความเสี่ยงในเรื่องของต้นทุนการผลิต ทั้งแรงงาน ปุ๋ยเคมี และยาปราบศัตรูพืช เพราะพืชพื้นบ้านไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต อีกทั้งช่วยป้องกันการรบกวนของแมลง เนื่องจากผักพื้นบ้านมีสารบางชนิดที่ทำให้ไม่มีแมลงมารบกวนผักที่ปลูก ภาระความเสี่ยงในเรื่องของตลาดก็ลดลง เนื่องจากการผลิตผักพื้นบ้านมีจำนวนน้อย เกษตรกรสามารถจำหน่ายกับตลาดท้องถิ่นได้โดยตรง การมีพืชหลายๆ อย่างออกจำหน่าย จะช่วยลดภาระของพืชชนิดอื่นที่มีราคาตกต่ำลง พืชอื่นๆ ก็สามารถช่วยพยุงราคาไว้ได้ (ถันทม จอนจบทรง, 2537)

2.3.3 คุณค่าทางโภชนาการ

อาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าทางสารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านและผักทั่วไป มีหลายชนิด ได้แก่ แร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ซึ่งช่วยให้อวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ (แสง โสม ลินะวัฒน์, 2542) พนิตนาฏ ลักณาโฆษิตและคณะ (2538) กล่าวว่า ปริมาณสารอาหารของผักพื้นบ้านกับผักเศรษฐกิจที่นิยมรับประทานทั่วไปมีความคล้ายคลึงกัน อีกทั้งผักพื้นบ้านยังปลอดสารพิษ ซึ่งแตกต่างจากผักเศรษฐกิจที่มีสารพิษตกค้างจากกระบวนการผลิต ดังนั้น การรับประทานผักพื้นบ้านจะทำให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยไม่เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพ นอกจากนี้ บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล (2542) พรทิพา พิษา (2542) และไหมไทย ศรีแก้วและคณะ (2547) กล่าวถึงสารอาหารที่มีในผักพื้นบ้านในปริมาณสูง ได้แก่ วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี เนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีใบสีเขียวจัด ซึ่งจะอุดมไปด้วยสารอาหารดังกล่าวเป็นจำนวนมาก วิธีที่จะได้รับสารอาหารเหล่านี้คือการรับประทานเป็นอาหารประจำวัน สำหรับคนทั่วไป ควรรับประทานผักสดวันละ 2 จาน จานละประมาณ 100-150 กรัม (ขนาดเท่ากับจานส้มตำ) รับประทานผลไม้สด (ขนาดเท่ากับผลแอปเปิ้ล) วันละ 2 ลูก และดื่มน้ำคั้นสดจากผลไม้วันละ 1 แก้ว นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านยังให้กากใยอาหาร ซึ่งจะช่วยให้คุณขับไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าร่างกายน้อย จึงทำให้ลดระดับไขมันในเลือดได้ นอกจากนี้ ใยอาหารยังช่วยการขับถ่ายไม่ให้ท้องผูก ช่วยให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ป้องกัน

การเกิดโรคกรดสีดวงทวารและท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ (แสงโสม ลีนะวัฒน์, 2542)

นอกจากนี้ ในผักพื้นบ้านยังพบสารอาหารและวิตามิน ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อีกหลายชนิด สารอาหารเหล่านี้ให้พลังงาน (calories) ซึ่งช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ความต้องการพลังงานของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ อายุ น้ำหนัก ความสูง และระดับของการเผาผลาญในร่างกาย สารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเมื่อรับประทานมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ก็จะเปลี่ยนพลังงานให้อยู่ในรูปของไขมัน และสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันมากเกินไป ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน และไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ก็อาจจะทำให้อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน อันเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคหลายชนิด เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดอุดตัน โรคเบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นการรับประทานผักพื้นบ้าน ซึ่งมีสารอาหารเหล่านี้ในปริมาณน้อย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินแม้จะรับประทานมากเพียงใดก็ไม่ทำให้อ้วน จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคดังที่ได้กล่าวในข้างต้น (บรรจบ ชุณหสวัตติกุล, 2552)

จะเห็นว่าผักพื้นบ้านที่เรารู้จักและนำมาบริโภคนั้น มีกลุ่มคนส่วนน้อยที่ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการของผักเหล่านี้ ถึงแม้ผักที่นิยมตามท้องตลาดกับผักพื้นบ้านจะมีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน และผักบางชนิดให้คุณค่าสารอาหารสูงกว่า แต่ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลอดภัยจากการใช้สารพิษ เนื่องจากผักพื้นบ้านสามารถปรับตัวให้ดำรงอยู่ได้ตามลักษณะของประเทศไทยในแถบเขตร้อน จึงไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต ตรงกันข้ามผักพื้นบ้านบางชนิด เช่น ผักหวานป่า หากเกษตรกรใช้ยาฆ่าแมลงหรือสารเคมีอาจทำให้ต้นผักหวานป่าตายได้ ถ้าจะเร่งให้เจริญเติบโตเกษตรกรจะนิยมใส่ปุ๋ยคอก (มูลสัตว์เลี้ยงชนิดต่างๆ) การกลับมาบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการเชิญชวนให้กลับมาสู่การบริโภคที่สมดุลของชีวิตและสังคม เพื่อสุขภาพของตนเอง ทั้งผู้ผลิต ผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม

2.3.4 คุณค่าด้านสังคมและวัฒนธรรม

วิถีชีวิตของคนชนบทที่นำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้มีการสืบทอดในรูปแบบของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น การให้ความเคารพต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถึงแม้จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ก็ได้นึกคิดและเชื่อในสิ่งนั้นจะเป็นการปลูกฝังให้อุรักษ์พืชผักให้คงอยู่ในท้องถิ่นตามสภาวะธรรมชาติ ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของการอนุรักษ์ปรากฏในรูปของประเพณี ความเชื่อ และพิธีกรรมซึ่งได้นำพืชผักต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2538)

1) ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผัก ข้อห้าม และข้อแนะนำในการบริโภค

พืชผักบางชนิดถูกห้ามบริโภคสำหรับคนบางกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันก็ถูกแนะนำให้บริโภคพืชผักอีกชนิดหนึ่งแทน เช่น หญิงตั้งครรภ์ ห้ามรับประทาน บอน เพราะจะทำให้สายรกเปื่อย เป็นต้น หากพิจารณาถึงผลแล้วจะเกิดกับแม่โดยตรง เนื่องจากบอนหากปรุงไม่ถูกวิธีจะทำให้คันปากได้

2) ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านด้านประเพณี พิธีกรรม

ประเพณีที่พบเห็น โดยทั่วไป คือ ประเพณีสงกรานต์ที่นิยมนำส้มป่อยมาใส่ในน้ำเพื่อใช้สรงน้ำพระพุทธรูปและใช้รดน้ำคำหัวผู้ใหญ่ เพื่อขอพรและขอขมาลาโทษ อีกทั้งเชื่อว่าส้มป่อยจะช่วยปลดปล่อยสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายให้ออกไป

3) พืชผักช่วยทำนาย

คำทำนายที่เกิดจากการสังเกตของคนในอดีต เช่น ปีไหนมะม่วงดก ลมพายุจะใหญ่ คำทำนายนี้มาจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน จากการที่ได้สังเกตมานาน

4) พืชผักกับตำนานโวหาร

อิทธิพลของผักพื้นบ้านส่งผลต่อตำนานโวหาร ของคนในชนบทที่ยังคงมีให้ได้ยินจนถึงปัจจุบัน เช่น เจ้าชู้เหมือนหญ้าจี๋เตย หญ้าจี๋เตยเป็นภาษาไทยถิ่นใต้ หมายถึง “หญ้าเจ้าชู้” ลักษณะของหญ้าเจ้าชู้เมื่อมีคนหรือกลุ่มคนเดินผ่าน จะดิชขายกระโปรงหรือกางเกงของกลุ่มคนเหล่านั้นไปด้วยเสมอ เปรียบเสมือนผู้ชายเจ้าชู้ที่มีความสัมพันธ์เชิงชู้สาวกับผู้หญิงหลายคนในเวลาเดียวกัน จึงเกิดเป็นตำนานภาษาเปรียบเทียบบทกกรรมของผู้ชายดังกล่าว (สุจิต จันทรจิตตะการ, 2538)

จะเห็นว่าบทบาทของผักพื้นบ้านบางชนิดก็ยังคงทรงคุณค่าต่อวิถีชีวิตของคนไทยในแต่ละพื้นที่ ความสำคัญของผักพื้นบ้านนับเป็นมรดกตกทอดของบรรพชน เป็นผลึกแห่งการเรียนรู้สังเกต จดจำ นำมาใช้ ที่มีคุณค่าไม่เพียงแต่สุขภาพอนามัยแต่ยังมีอิทธิพลถึง ศาสนา พิธีกรรม และประเพณีท้องถิ่นอีกด้วย (เมฆ จันทรประยูร, 2541)

2.3.5 คุณค่าด้านระบบนิเวศ

ระบบนิเวศเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีปัจจัยทางกายภาพและชีวภาพที่เหมาะสมกับสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดในระบบนิเวศนั้น (สุเมธดา พรหมบุญ, 2544) ซึ่งความหลากหลายของระบบนิเวศนั้น เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งของความหลากหลายทางชีวภาพ โดยรวมถึงความหลากหลายของพันธุกรรม และความหลากหลายของชนิดพันธุ์ด้วย ทั้ง 3 องค์ประกอบถูกเชื่อมโยงกันไว้โดยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในทุกระดับ นับตั้งแต่ความหลากหลายทางพันธุกรรมที่มีอยู่ในธรรมชาติ

ตลอดจนความหลากหลายของชนิดในแต่ละพื้นที่ จัดว่าเป็นหน่วยวิวัฒนาการและมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างเป็นระบบจนเกิดเป็นความหลากหลายทางนิเวศวิทยาที่มีอยู่มากมายในชุมชนซึ่งมีความเชื่อมโยงกันเป็นระบบใหญ่เรียกว่าชีวมณฑล (วิสุทธิ์ ไบไม้, 2550)

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (2550) อธิบายถึงความหลากหลายของระบบนิเวศซึ่งมีอยู่ 3 ประเด็นหลักคือ

1) ความหลากหลายของถิ่นตามธรรมชาติ แต่ละถิ่นกำเนิดจะมีสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่แตกต่างกันไป เช่น ในถ้ำมีค้างคาว เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วพื้นที่ใดมีถิ่นกำเนิดตามธรรมชาติหลากหลายพื้นที่นั้น จะมีชนิดสิ่งมีชีวิตที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตามไปด้วย

2) ความหลากหลายของการทดแทนในป่า นั้น มีการทดแทนสังคมพืช กล่าวคือเมื่อป่าถูกทำลายจะโดยวิธีใดก็ตาม เช่น พายุพัด ไม้ป่าหักโค่น ไฟป่า เป็นต้น พื้นที่ที่เกิดที่โล่งต่อมาจะมีพืชเบิกนำ เช่น หญ้าคา และเมื่อทิ้งไว้โดยไม่รบกวนจะมีไม้เนื้ออ่อนโตเร็ว เช่น กระจับปี่ ปอหูช้าง เกิดขึ้น และป่าดั้งเดิมจะกลับมาอีกครั้ง

3) ความหลากหลายของภูมิประเทศในท้องที่บางแห่ง มีถิ่นกำเนิดตามธรรมชาติมากมาย เช่น ลำน้ำ บึง หาดทราย หุบเขา ภูเขา ลานหิน เป็นต้น และมีสังคมพืช ในหลายๆ ยุคของการทดแทน มีทุ่งหญ้าป่าโปร่งและป่าดิบ ที่เช่นนี้จะมีการเกิดสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้น หรืออาศัยอยู่แตกต่างกันมากมาย

มนุษย์ได้รับผลประโยชน์จากคุณค่าของความหลากหลายทางชีวภาพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคตลอดจนศิลปวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของชุมชนท้องถิ่น ที่ได้สั่งสมและสืบทอดกันมายาวนานในรูปลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น (วิสุทธิ์ ไบไม้, 2547) กลุ่มคนในชุมชนดั้งเดิมได้เรียนรู้และลอกเลียนแบบพฤติกรรมของสัตว์ในท้องถิ่น และพัฒนาขึ้นมาเป็นศิลปวัฒนธรรม ประเพณีวิถีชีวิตและจิตวิญญาณ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติโดยรอบจนเกิดเป็นวัฒนธรรมประจำถิ่นที่มีอยู่มากมาย (ยศ สันตสมบัติและคณะ, 2547 อ้างถึงใน วิสุทธิ์ ไบไม้, 2550) เช่น วัฒนธรรมล้านนา วัฒนธรรมอีสาน วัฒนธรรมปักษ์ใต้ เป็นต้น (วิสุทธิ์ ไบไม้, 2550) วัฒนธรรมเฉพาะถิ่นของแต่ละชุมชน อาจพัฒนาขึ้นมาได้โดยการปรับเอาเทคโนโลยีจากภายนอกมาบูรณาการ หรือด้อยลงเพราะเทคโนโลยีจากภายนอกมาบดบัง อาจตกทอดและสะสมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง หรืออาจถูกทอดทิ้ง เนื่องจากชุมชนที่ไม่เห็นความสำคัญ หรือไม่เหมาะสมกับกาลเวลาหรือสถานที่ ทำให้เห็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะที่เป็นพลวัต และเป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่า เพราะผ่านการทดสอบแบบลองผิดลองถูกมานาน ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังเกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางชีวภาพทั้งในระดับนิเวศ ชนิด และพันธุกรรม

ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่แล้วคนในชนบทจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ จากความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน (พรชัย ปรีชาปัญญา, 2548)

ผักพื้นบ้านเป็นพืชที่ช่วยบ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งจะพบได้ในป่าเขตร้อนเช่นในประเทศไทย คุณค่าของผักพื้นบ้านต่อระบบนิเวศของไทยนั้น สามารถบ่งบอกได้ถึงบริเวณที่พบผักพื้นบ้านว่ามีลักษณะภูมิประเทศแบบใด และความอุดมสมบูรณ์ของสิ่งมีชีวิตชนิดต่างๆ ในระบบนิเวศนั้นๆ มากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังช่วยบ่งบอกถึงวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ชุมชนได้รับการสืบทอดผ่านผักพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน การส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงทำให้ชุมชนได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยสืบทอดมรดกวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมที่เกี่ยวกับทรัพยากรไม่ให้สูญหาย

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพ

สำนักงานนโยบายและแผน กระทรวงมหาดไทย (2540, อ้างถึงใน ยุคล เหมบัณฑิต, 2544) กล่าวถึงรูปแบบการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมว่า มี 4 ประการ คือ

1) การสงวน (preservation)

หมายถึง การธำรงไว้ซึ่งความสมดุลของธรรมชาติ โดยปล่อยทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้มีการเจริญเติบโต และมีความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตามธรรมชาติทุกประการ โดยมนุษย์ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวและต้องใดๆ ทั้งสิ้น

2) การอนุรักษ์ (conservation)

หมายถึง การดูแล ป้องกัน รักษา ซ่อมแซม ปรับปรุงและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อมนุษย์มากที่สุด โดยไม่ทำลาย หรือทำให้เกิดความเสียหายน้อยที่สุด หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างชาญฉลาด ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมมากที่สุด และใช้ได้เป็นเวลานานที่สุด และให้สูญเสียทรัพยากรธรรมชาติโดยเปล่าประโยชน์น้อยที่สุด ทั้งนี้จะต้องกระจายการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติโดยทั่วถึงกัน ฉะนั้น การอนุรักษ์จึงไม่ได้หมายถึง การเก็บรักษาทรัพยากรธรรมชาติไว้เฉยๆ แต่ต้องรู้จักนำมาใช้ประโยชน์ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ

3) การพัฒนา (development)

หมายถึง การปรับปรุง บูรณะ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ดีขึ้น และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น พื้นฟูพื้นที่ป่าไม้ที่เสื่อมโทรมให้กลับคืนสภาพและสามารถเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารให้กับท้องถิ่นต่อไป การปลูกป่าชายเลนทดแทนเพื่อฟื้นฟูสภาพป่า

ชายเลนที่เสื่อมโทรมให้กลับสู่สภาพเดิม การก่อสร้างปะการังเทียมเพื่อฟื้นฟูแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำ เป็นต้น

4) การใช้ประโยชน์ (utilization)

หมายถึง การนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัย 4 เพื่อจะได้ประโยชน์สูงสุดและเกิดการทำลายน้อยที่สุด

นอกจากนี้ สมศักดิ์ สุขวงศ์ (2536) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับยุทธวิธีในการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของป่าไม้ ดังนี้

1) ต้องรักษาป่าสมบูรณ์ที่เหลือไว้ให้ได้

ป่าสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นอุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า หรือป่าสงวนแห่งชาติ ต้องได้รับการสนับสนุนให้มีการดำเนินงานเพื่อรักษาป่าไว้อย่างจริงจัง จะต้องมียุทธศาสตร์การใช้ที่ดินที่แน่นอน โดยรวมเรื่องการตั้งถิ่นฐานและการใช้ประโยชน์ทรัพยากรป่าไม้ของชุมชน

2) การอนุรักษ์ป่าที่ผ่านการทำไม้และป่าเสื่อมโทรม

การอนุรักษ์ป่าเหล่านี้ไว้ก็เพื่อให้พื้นที่ที่สามารถให้ผลผลิตแก่ชาวบ้านได้ ในขณะเดียวกันก็ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพไปด้วย การฟื้นฟูป่าขึ้นใหม่ในบริเวณป่าเสื่อมโทรม เป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยเพิ่มผลผลิตและรักษาความหลากหลายทางชีวภาพไว้ โดยการจัดการร่วมกันระหว่างรัฐกับประชาชน ในกรณีการสร้างสวนป่าเพื่อการอนุรักษ์ ควรปลูกต้นไม้ท้องถิ่นที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะทั้งพืชพื้นล่างและสัตว์ต่างสามารถเจริญเติบโตและอาศัยอยู่กับต้นไม้ท้องถิ่นดีกว่าอยู่กับต้นไม้ที่นำมาจากประเทศอื่น

3) การอนุรักษ์โดยวิธีการเพาะปลูกแบบดั้งเดิม เช่นวนเกษตร สวนโบราณและอื่นๆ

การทำวนเกษตรนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น การปลูกต้นไม้ผสมผสานกับพืชเกษตรหลายชนิด ปลูกต้นไม้เป็นแถวสลับกับพืชเกษตร การปลูกต้นไม้เป็นแนวกันลมหรือล้อมรอบรั้วบ้าน หรือรอบแปลงเกษตร นอกจากนี้ การนำต้นไม้กลับมาปลูกใหม่อีกครั้งยังกลายเป็นที่อาศัยของสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น นกชนิดต่างๆ พืชล้มลุกหลายชนิดที่เติบโตอยู่ภายใต้ร่มเงาของต้นไม้ เป็นต้นวนเกษตรเช่นนี้ จึงเป็นการช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพได้ระดับหนึ่ง

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี (2551) ได้กล่าวถึงข้อดีของการปลูกพืชแบบวนเกษตรไว้ ดังนี้ คือความหลากหลายของพืชจะช่วยปกคลุมดินและช่วยปกป้องการชะล้างพังทลายหน้าดิน ช่วยให้เกิดการเพิ่มขึ้นของอินทรีย์วัตถุและธาตุอาหารในดิน ทำให้ดินมีความอุดมสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งระบบโครงสร้างที่หลากหลายนี้อาจทำให้เกิดการใช้ประโยชน์บนที่ดินอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งยังช่วยรักษาสภาพแวดล้อมและอนุรักษ์ลุ่มน้ำอีกด้วย

4) การกระตุ้นให้มีการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพระดับท้องถิ่น

การจัดการทรัพยากรท้องถิ่น โดยรัฐกับชุมชนร่วมมือกัน ล้วนเป็นการช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพได้ การศึกษาภูมิปัญญาของชาวบ้าน และการอนุรักษ์ทรัพยากรทางพันธุกรรมของท้องถิ่นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง และวิธีการเหล่านี้ควรรักษาไว้หรือปรับให้เข้ากับภาวะปัจจุบัน นอกจากสร้างสิ่งจูงใจต่างๆ ในระดับท้องถิ่นแล้วก็ควรดำเนินการลดแรงกดดันที่มีต่อระบบนิเวศธรรมชาติ โดยใช้ที่ดินที่เพาะปลูกให้มีประสิทธิภาพโดยเพิ่มผลผลิตและสร้างความเป็นธรรมให้ชุมชนรู้จักทำมาหากินแบบยั่งยืนจะได้ไม่ทำลายป่าธรรมชาติที่มีเหลืออยู่เพียงเล็กน้อยในขณะนี้

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติโดยท้องถิ่นนั้นจะต้องคำนึงถึงการจัดการใน 3 ระดับ ด้วยกัน (อนง นาบุตร, 2536 อ้างถึงใน นฤมล สุขพันธ์, 2549) คือ

1) ระดับชุมชน

ชุมชนต้องมุ่งปรับระบบความคิดและระบบคุณค่าที่สอดคล้องต่อจารีตประเพณีและวิถีชีวิตของชุมชนกับนโยบายและข้อกำหนดของรัฐ การปรับระบบคุณค่าดังกล่าวจะต้องอาศัยเวทีการเรียนรู้ และการจัดปรับองค์กรของชุมชนและผู้นำที่สอดคล้องกัน

2) ระดับเครือข่าย

ได้แก่ เครือข่ายลุ่มน้ำ เครือข่ายป่าชุมชน ทั้งนี้เพราะความยั่งยืนของป่าและลุ่มน้ำที่มีขอบเขตภูมิศาสตร์ และระบบนิเวศเดียวกันมักจะครอบคลุมพื้นที่หลายชุมชนหรือหลายหมู่บ้าน การเกาะตัวของเครือข่ายตามขอบเขตลุ่มน้ำ หรือขอบเขตป่าชุมชนเดียวกันหรือเหมืองฝายเดียวกันเพื่อร่วมกันประสานข้อมูล การวางแผนการพัฒนาและการฟื้นฟู ตลอดจนการออกกฎ ระเบียบควบคุมกันเอง และการมีเวทีแก้ไขข้อพิพาท โดยมีเจ้าหน้าที่เป็นตัวกลาง จำเป็นจะต้องได้รับการยกระดับจากองค์กรแต่ละชุมชนที่จะค่อยๆ มาพูดคุย และรวมตัวกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป ที่สำคัญคือ เครือข่ายเหล่านี้จำเป็นต้องมีแนวร่วมในการประสานประโยชน์ ประสานจิตสำนึก ประสานการผลักดันร่วมกันกับกลุ่มแนวร่วมอนุรักษ์ ชนชั้นกลางหรือกับองค์กรหรือสถาบันวิชาการหรือสื่อมวลชน ซึ่งเป็นการเพิ่มความเข้มแข็งและยั่งยืน ให้กับขบวนการของฝ่ายประชาชนในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ

3) การมีกลไกไตรภาคีและเวทีจัดการร่วมกัน

ในอนาคตความขัดแย้งและความซับซ้อนของการจัดการ อาจต้องอาศัยภาคีที่มาจากทั้งภาครัฐและภาคประชาชน ในการช่วยกันหาทางออกและพัฒนาทุกองค์ประกอบร่วมกัน ส่วนภาคีที่สาม ซึ่งหมายรวมถึงนักวิชาการ สื่อมวลชน หรือนักพัฒนาภาคเอกชน ตลอดจนนักธุรกิจเอกชน อาจจะต้องเข้าร่วมเป็นไตรภาคี ในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับจังหวัดหรืออำเภอ เพื่อเป็นตัวกลางเอื้ออำนวยให้ชุมชนแสดงบทบาทในการพัฒนาและจัดการตนเองอย่างเป็นระบบขั้นตอนคือ การร่วมกันวางแผนและจัดผังการจัดการทรัพยากรท้องถิ่น การออกกฎระเบียบบังคับ ควบคุมตนเอง และการรับรองสิทธิการใช้ของสมาชิกโดยชุมชน ผ่านคณะกรรมการและความเห็นชอบของเจ้าหน้าที่รัฐ

การจัดการทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพ จำเป็นจะต้องอาศัยความร่วมมือในทุกกระบวนการอย่างมีระบบ และหน่วยงาน กลุ่ม องค์กร ทุกระดับ ซึ่งหากจะทำให้เกิดการจัดการทรัพยากรที่ยั่งยืนแล้ว จะต้องมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงในทุกระดับ ไม่เกิดจากส่วนใดส่วนหนึ่ง และต้องอาศัยความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ร่วมกัน เพื่อให้มนุษย์ได้มีทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมใช้ตลอดเวลา (นฤมล สุขพันธ์, 2549)

จากการตรวจเอกสารข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าผักพื้นบ้านมีคุณค่าและความสำคัญต่อผู้ที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นอย่างมาก วัฒนธรรมของคนไทยนิยมนำผักมาประกอบเป็นอาหาร ซึ่งมักจะเป็นพืชพื้นเมืองเพราะมีราคาถูกและหาซื้อได้ง่าย แต่เมื่อกำนิยมของตะวันตกเข้ามา การนำผักพื้นบ้านมาประกอบเป็นอาหารของคนไทยลดลง ทำให้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่สืบทอดผ่านการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน ใกล้สูญหายตามไปด้วย จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เกิดการตื่นตัวในการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบว่าผักพื้นบ้านมีคุณค่าหลายด้านด้วยกัน ทั้งคุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอย คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าด้านสังคม วัฒนธรรม และคุณค่าด้านระบบนิเวศ แต่ไม่ได้มีการรวบรวมคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชนอย่างชัดเจนมากนัก ผู้วิจัยจึงนำแนวความคิดที่ได้จากการทบทวนเอกสารมาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมุ่งศึกษาในเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน เพื่อให้ชุมชนทราบถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านในด้านต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมา

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยเกี่ยวกับผักพื้นบ้านในหลายประเด็นด้วยกัน งานวิจัยที่ตรวจเอกสารพบในประเทศไทยส่วนมากมุ่งเน้นในด้านของการนำผักพื้นบ้านมาวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการ และการศึกษาในประเด็นการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน มักจะศึกษาควบคู่ไปกับประเด็นคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมของท้องถิ่นทั้งในการนำมาบริโภคเป็นอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องใช้ไม้สอย ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นของการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพโดยชุมชน พบงานวิจัยที่มีการเข้าไปสำรวจพืชป่า เพื่อหาความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ และศึกษาศักยภาพของป่าในการรองรับความต้องการ

การใช้ประโยชน์จากชุมชน งานวิจัยบางชิ้นยังศึกษาเชื่อมโยงไปถึงการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพโดยชุมชนในรูปแบบต่างๆ อีกด้วย สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศนั้น พบว่ามีการสำรวจชนิดและปริมาณของพืชพื้นเมือง การวิเคราะห์โภชนาการของพืชอาหารป่า ลักษณะของการใช้ประโยชน์ และศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นของการนำมาทำเป็นอาหารพื้นเมืองของพื้นที่ที่ศึกษานอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการคงอยู่ของพืชพื้นเมืองซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตชาวพื้นเมืองอย่างมาก ผู้วิจัยจะอภิปรายโดยจะแยกประเด็นการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านในด้านต่างๆ ดังนี้

2.5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน

1) ด้านคุณค่าทางเศรษฐกิจของผักพื้นบ้าน ของป่า และพืชสมุนไพร

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์นั้น ในด้านการประเมินมูลค่าการใช้ประโยชน์จากป่าไม้ในเขตภาคใต้ มีงานวิจัยของ ขจรยุทธ อัจฉกุล (2543) ประภาพรรณ กำภู (2545) และเสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (2549) ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยทั้งสามชิ้น ได้มีการกล่าวถึงการประเมินมูลค่าป่าไม้ทั้งทางตรงและทางอ้อมในส่วนของ การตรวจเอกสารไว้ก่อนข้างละเอียดแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจะทบทวนเอกสารเพิ่มเติมในส่วนของ การประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่า เนื่องจากสามารถนำวิธีการประเมินดังกล่าวมาดัดแปลงและใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ โดยในงานวิจัยของประภาพรรณ กำภูและเสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี ได้ใช้วิธีการประเมินแบบราคาตลาด (market price value) ในการประเมินมูลค่าป่ากรดในจังหวัดสงขลา และป่าชุมชนเขาหัวช้างในจังหวัดพัทลุงตามลำดับ โดยใช้วิธีการสอบถามปริมาณการเก็บหาของป่ามาใช้ในแต่ละครัวเรือน จากนั้นจึงคำนวณหามูลค่าผลผลิตในรูปของของป่า โดยใช้วิธีราคาตลาดของของป่าคูณด้วยปริมาณของของป่าที่เก็บได้ในแต่ละชนิดใน นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยของ ฉลวยรัตน์ ภูมิ (2549) ซึ่งประเมินมูลค่าการใช้ประโยชน์จากป่าของชุมชนชำผักหนาม ในเขตภาคอีสาน ซึ่งพบว่าใช้วิธีการประเมินแบบราคาตลาดเช่นเดียวกัน แต่พบจำนวนของของป่าน้อยกว่าในเขตป่าภาคใต้

การใช้ประโยชน์จากพืชเพื่อเป็นยารักษาโรคพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินมูลค่าพืชสมุนไพร 2 เรื่อง ซึ่งมีวิธีการประเมินที่แตกต่างกันโดยในงานของศุภกาญจน์ หาญบาง (2545) ศึกษาการประเมินมูลค่าพืชสมุนไพรพื้นเมือง โดยใช้วิธีการประเมินมูลค่าแบบ contingent valuation method (CVM) เพื่อสอบถามความเต็มใจที่จะจ่ายในการจัดตั้งกองทุนอนุรักษ์แหล่งพันธุกรรมพืชสมุนไพรพื้นเมือง และวิธีการสอบถามมูลค่าตลาดทดแทน (surrogate market approach) โดยการนำพืชสมุนไพรมาเป็นทางเลือกแทนการใช้สารเคมีและยาปฏิชีวนะในการป้องกันและกำจัดโรคสัตว์ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของทิพย์ทิศา สัมพันธ์มิตร

(2550) ซึ่งประเมินมูลค่าของศักยภาพการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพร โดยทำการสำรวจเจนนับพืชสมุนไพรที่มีในป่าชุมชนเขาหัวช้าง จากนั้นใช้วิธีการประเมินมูลค่าโดยการเปรียบเทียบขนาดยาตามหลักการใช้พืชสมุนไพรกับขนาดยาตามหลักการใช้อาณัติปัจจุบันในการรักษาโรคชนิดเดียวกัน ซึ่งเป็นการประเมินมูลค่าด้วยวิธีราคาตลาด (market price approach) โดยใช้ราคาขายแผนปัจจุบันเป็นราคาตลาดของสินค้าที่นำมาเป็นตัวแทน

ส่วนงานวิจัยของต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่านั้นผู้วิจัยขอนำเสนองานวิจัย 4 ชิ้นดังนี้

งานวิจัยของ Mahapatra and Mitchell (1997) ศึกษามูลค่าผลผลิตจากของป่าในประเทศอินเดีย ผลการศึกษาพบว่าในอดีตผลผลิตจากของป่าในประเทศอินเดีย สามารถทำรายได้จากการส่งออกถึงปีละ 70% โดยคิดจากรายได้ประชาชาติทั้งหมด ซึ่งพืชที่มีมูลค่าสูงสุดได้แก่ พืชตระกูลไผ่ รองลงมาคือเมล็ดพืช แต่ปัจจุบันมีสินค้าชนิดอื่นเข้ามาทดแทนจำนวนมาก ทำให้ผลผลิตจากของป่าถูกลดความสำคัญลง ทำให้มูลค่าของป่าบางชนิดลดจำนวนตามลงไปด้วย ดังนั้นจึงได้นำมูลค่าจากการใช้ประโยชน์ผลผลิตของป่าในทุกๆ กระบวนการ มาเปรียบเทียบเพื่อให้รัฐได้เห็นความสำคัญของผลผลิตจากของป่า และกระบวนการทางการตลาดที่จะช่วยกระตุ้นให้ตลาดการค้าของป่า กลับมาเฟื่องฟูได้อีกครั้งหนึ่ง

งานวิจัยของ High and Shackleton (2000) ทำการประเมินมูลค่าพืชป่าที่ปลูกในรั้วบ้านในประเทศอัฟริกาใต้ มีประชากรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 63 หมู่บ้าน ทำการสำรวจพืชที่ชาวบ้านมีการใช้ประโยชน์ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เกี่ยวกับชนิดและปริมาณ และความถี่ในการใช้ จากนั้นจึงนำราคาตลาดของพืชแต่ละชนิดคูณด้วยปริมาณการบริโภคของแต่ละครัวเรือน ผลการศึกษาพบพืชที่มีการนำมาบริโภคทั้งหมด 748 ชนิด ซึ่งมูลค่าของผลผลิตจากพืชที่มีการสำรวจพบเท่ากับ 105,054 รูปี /หมู่บ้าน

งานวิจัยของ Mahapatra and Tewari (2005) ซึ่งประเมินมูลค่าผลผลิตของป่าในประเทศอินเดีย โดยใช้วิธีการประเมินผลผลิตในรูปของของป่าด้วยวิธีราคาตลาด (market price value) และโดยการนำราคาขายและราคาเงาของสินค้าคูณด้วยปริมาณของการเก็บหาแต่ละชนิดลบด้วยต้นทุนจากการเก็บหา โดยการวางแผนสำรวจแปลงตัวอย่างทั้งหมด 12 แปลง ในเขตป่าสงวนซึ่งมีพื้นที่ครอบคลุม 2 จังหวัด ผลการศึกษาพบของป่าที่นำมาประเมินมูลค่าได้แก่ ผลไม้ป่า พืชสมุนไพร พืชกินใบ เปลือกไม้ ยางไม้ และมีมูลค่าเท่ากับ 54,622 รูปี/พื้นที่

งานวิจัยของ Croitoru (2007) ศึกษาการประเมินมูลค่าของป่าในแถบประเทศเมดิเตอร์เรเนียน โดยการหามูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของของป่า 6 ชนิดด้วยกันคือ ไม้พุ่ม ไม้ก้อก เห็ด พืชที่เป็นอาหารสัตว์ น้ำผึ้ง และของป่าชนิดอื่นๆ ที่มีการขายในเขตเมดิเตอร์เรเนียน โดยใช้วิธีการ

ราคาตลาด (market price value) ราคาที่นำมาใช้ประเมินคือราคาของสินค้าแต่ละชนิดตามตลาดท้องถิ่นคูณด้วยปริมาณการเก็บหาของของป่าแต่ละชนิด ผลการศึกษา มูลค่าเฉลี่ยผลผลิตจากป่าในเขตป่าทางตอนใต้เท่ากับ 54 ยูโร/พื้นที่ มูลค่าเฉลี่ยของผลผลิตจากป่าในเขตป่าทางตอนเหนือเท่ากับ 41 ยูโร/พื้นที่ และมูลค่าเฉลี่ยของผลผลิตจากป่าในเขตป่าทางตะวันออกเท่ากับ 20 ยูโร/พื้นที่

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการประเมินมูลค่าความหลากหลายทางชีวภาพนั้น มีงานวิจัยของพงษ์ศักดิ์ วิทวัสสุติกุลและคณะ (2550) ศึกษาเรื่องการประเมินมูลค่าทางเศรษฐกิจของผลกระทบสิ่งแวดล้อม จากการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพ โดยการสร้างแบบจำลองในการประเมินค่าความหลากหลายทางชีวภาพ โดยค่าคะแนนความหลากหลายจะมาจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างกับการทำงานตามหน้าที่ของระบบนิเวศซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชนิด ปริมาณ สัดส่วน และการกระจายขององค์ประกอบพืชและสัตว์ที่รวมตัวกันจนเกิดเป็นโครงสร้างของระบบนิเวศ ความสัมพันธ์ดังกล่าวนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดตัวชี้วัดความหลากหลายทางชีวภาพ กำหนดระดับความหลากหลายและสามารถประเมินค่าความหลากหลายทางชีวภาพได้

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับคุณค่าด้านเศรษฐกิจของผักพื้นบ้านของพืชป่า และสมุนไพรในประเทศไทยนั้น มีน้อยมาก และในงานวิจัยต่างประเทศส่วนมากเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวกับการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ผลผลิตในรูปของของป่า และพืชอาหารป่า ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาค้นคว้าในด้านเศรษฐกิจของผักพื้นบ้านให้ครอบคลุมมากขึ้น โดยนำแนวคิดของการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ มาใช้ในการวิเคราะห์คุณค่าด้านเศรษฐกิจให้กับผักพื้นบ้าน เพื่อให้ชุมชนได้มองเห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านมากขึ้น และเกิดแรงจูงใจในการจัดการและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติต่อไป

2) ด้านคุณค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน

งานวิจัยด้านโภชนาการผักพื้นบ้านในประเทศไทย เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุในผักพื้นบ้านซึ่งมีอยู่จำนวนมาก เช่นเดียวกับงานวิจัยของต่างประเทศ ในประเทศไทยพบงานวิจัยที่ศึกษาค้นคว้าโภชนาการของผักพื้นบ้าน ที่ยกมาเป็นตัวอย่างในที่นี้ทั้งหมด 7 ชิ้น โดยคุณค่าโภชนาการที่นิยมวิเคราะห์ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี ทองแดง เหล็ก และสังกะสี สำหรับงานวิจัยของต่างประเทศผู้วิจัยยกตัวอย่างการศึกษาค้นคว้าโภชนาการจากพืชอาหารป่า 5 ชิ้น ซึ่งนิยมวิเคราะห์หาปริมาณของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส โดยสรุปดังแสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่า

ชื่อผู้วิจัย	จำนวนพืช ที่วิเคราะห์	โภชนาการที่วิเคราะห์พบ			
		สารอาหาร	แร่ธาตุ	วิตามิน	อื่นๆ
ประเทศไทย	12			วิตามินซี	-
1. อรัญญา คงแก้ว (2540)		-	-		
2. อัญชนา เชนวิถีสุข (2544)	12	-	-	วิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ	-
3. ลดาชาติ แต่พงษ์โสรัถและคณะ (2544)	7	-	-	-	สารต้าน อนุมูลอิสระ
4. นงลรณณ์ สุทร (2545)	10	-	สังกะสี ทองแดง	-	-
5. พิสมัย สอนสวัสดิ์ และศรีัญญา แก้วคำหอม (2546)	4	-	-	วิตามินซี	-
6. ปวีณา ช่วงทิพย์ (2546)	6	-	-	-	สารต้าน อนุมูลอิสระ
7. นรา โปศาลาแสงและวารภรณ์ ชาวสระคู (2549)	7	-	ทองแดง สังกะสี แคลเซียม	-	-
ต่างประเทศ					แคโรทีนอยด์
1. Guil, <i>et al.</i> (1997) Spain	16	-	-	-	กรดออกซา ลิก ไนเตรท
2. Freiburger, <i>et al.</i> (1998) New Mexico	7	กรดอะมิโน โปรตีน กรดไขมัน	เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม สังกะสี	-	-
3. Shim, <i>et al.</i> (2003) Korea	17	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	แมงกานีส	-	-

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	จำนวนพืช ที่วิเคราะห์	โภชนาการที่วิเคราะห์พบ			
		สารอาหาร	แร่ธาตุ	วิตามิน	อื่นๆ
4. Sundriyal and Sundriyal (2001) India	27	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โพแทสเซียม โซเดียม	วิตามินซี	-
5. Glew, <i>et al.</i> (2005) West Africa	4	กรดอะมิโน กรดไขมัน	เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม แมงกานีส	-	-

การศึกษาคคุณค่าโภชนาการผักพื้นบ้านในประเทศไทย มีผลการศึกษาดังนี้
การวิเคราะห์หาปริมาณของวิตามินซีในผักพื้นบ้านพวงงานวิจัยของอรุณญา
คงแก้ว (2540) ศึกษาในปริมาณ 100 กรัม ของผักหวานป่า ผักปรง เล็บครุฑ ตาลเดี่ยว ยอดเพกา
ผักเนียง ผักแว่น ผักหนาม สะพลู และมะแว้ง ด้วยวิธีวิธีบีบ สเปกโตรโฟโตเมตรี ผลการศึกษา
พบว่าผักหวานป่ามีปริมาณของวิตามินซีมากที่สุดเท่ากับ 130.28 มิลลิกรัม เช่นเดียวกับงานวิจัยของ
พิสมัย สอนสวัสดิ์และศรีศุญา แก้วคำหอม (2546) ซึ่งศึกษาในผักแขยง ผักเสี้ยน ผักหางปลาช่อน
และผักแคบ้าน โดยวิธีการไตเตรท ผลการศึกษาพบว่า ผักแคมีปริมาณมากที่สุดเท่ากับ 164.20
มิลลิกรัมในปริมาณ 10 กรัม

การวิเคราะห์สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านพวงงานวิจัยของลดาชาติ
แต่พงษ์โสรัถและคณะ (2544) ศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วยตัวทำละลาย 3 ชนิดในใบกระโดน
จีเหล็ก ผักแขยง ผักขม ผักคราด บุงไทย ใบมะระจีนก และอัญชนา เจนวิถีสุข (2544) วิเคราะห์
องค์ประกอบของสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สกัดด้วยน้ำและเอทานอล ในกระถิน สะพลู ผักชีล้อม
ผักเชียงดา หนามป่อย ฮ้วนหมู ฟ้าทะลายโจร สะเดา สะระแหน่ หน้้าหวาน หม่อน และโหระพาข้าง
เนื่องจากการทดลองใช้สารสกัดแตกต่างกัน จึงไม่สามารถนำผลมาเปรียบเทียบได้ว่าผักพื้นบ้าน
ชนิดใดมีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด ซึ่งงานวิจัยทั้งสองขึ้นพบปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่
สามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภคได้โดยไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียงแต่อย่างใด

การวิเคราะห์หาปริมาณของสังกะสี ทองแดง และแคลเซียมในผักพื้นบ้านพบ งานวิจัยของนงนรรณณ์ สุทร (2545) ซึ่งวิเคราะห์หาในชงโค ผักเชียงดา จี๋หูด ผักปลั่ง ผักชะอม โขม ยอดฟักทอง สะเดา มะระจีนก ผลการศึกษา พบว่าชงโคเป็นผักที่มีสังกะสีและทองแดงมากที่สุด คือ 791.94 ไมโครกรัม ต่อ 100 กรัมสด และ 225.25 ไมโครกรัม ต่อ 100 กรัมสด และงานวิจัยของ นรา โปศาลาแสงและวราภรณ์ ขาวสระคู (2549) ซึ่งวิเคราะห์ใน ผักก้านตง ผักหวานบ้าน เบญจรงค์ มะกอกฝรั่ง เล็บครุฑ ผลการศึกษาพบว่า ผักหวานบ้านมีปริมาณของสังกะสีมากที่สุด ผักก้านตงมี ปริมาณของทองแดงมากที่สุด เล็บครุฑมีปริมาณของแคลเซียมมากที่สุด และเบญจรงค์มีปริมาณ ของธาตุเหล็กมากที่สุด

ตารางการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จากการศึกษา พบว่ามีการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านภาคใต้ทั้งหมด 37 ชนิด โดยเสนอผลรวม กับพืชผักเศรษฐกิจชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารประเภท อื่นๆ ร่วมด้วย ซึ่งเป็นข้อมูลล่าสุดที่ทางกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดพิมพ์ และจำหน่ายเพื่อเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป

จากการตรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินทั้งในประเทศและต่างประเทศนั้น แม้จะไม่สามารถนำผลการศึกษามาเปรียบเทียบได้ว่า ผักพื้นบ้านชนิดใดมีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด เนื่องจากวิธีการศึกษาและตัวอย่างของพืชที่ นำมาวิเคราะห์มีความแตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาทั้งหมดเป็นข้อมูลยืนยันว่าคุณค่าทาง โภชนาการในผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่านั้นมีจำนวนมาก และสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพและ บรรเทาอาการของโรคให้กับผู้ที่รับประทานเป็นประจำ

นอกจากนี้ยังไม่มียานวิจัยชิ้นใดที่ประเมินคุณค่าโภชนาการให้เป็นมูลค่าตัวเงิน ผู้วิจัยจึงนำวิธีการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์สิ่งแวดล้อม มาประเมินมูลค่าผักพื้นบ้านที่สำรวจ พบในงานวิจัยนี้ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งแนวคิดด้านสุขภาพนี้จะสะท้อนให้ทราบถึงคุณค่า และความสำคัญของผักพื้นบ้านในด้านโภชนาการแก่ผู้บริโภคมากขึ้น

3) ด้านการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ รวมทั้งศึกษา คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมควบคู่กันของประเทศไทย พบงานวิจัยเพียง 4 ชิ้น โดยเป็นงานวิจัยใน พื้นที่ภาคใต้ 3 ชิ้นและอีก 1 ชิ้นเป็นงานวิจัยในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

งานวิจัยของสุจิต จันทรจิตตะการ (2538) ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล โดยใช้การสัมภาษณ์ชาวบ้านในด้านการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารและยา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของผักพื้นบ้านกับอิทธิพลการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านซึ่งกลายเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่น ผลการศึกษาพบว่าชาวบ้านนิยมนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค โดยนำส่วนต่างๆ ของผักพื้นบ้านมาผ่านกรรมวิธีของการ ย่ำ ผัด ต้ม ทอด ต้ม คด ดอง มวนเพื่อสูบ หยอด และเคี้ยวพัน การใช้ประโยชน์เหล่านี้ก่อให้เกิดวัฒนธรรมท้องถิ่นดังนี้ 1) วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษาท้องถิ่น 2) วัฒนธรรมด้านความเชื่อ ข้อห้ามในการเลือกรับประทานผักพื้นบ้าน 3) วัฒนธรรมด้านเศรษฐกิจที่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการบริโภคผักพื้นบ้าน 4) วัฒนธรรมด้านสังคมสัมพันธ์ซึ่งช่วยให้ชาวบ้านมีความสัมพันธ์อันดี อันเกิดจากการแลกเปลี่ยนความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากกลุ่มผู้สูงอายุไปยังกลุ่มคนรุ่นใหม่

งานวิจัยของพนิตนาฏ ลักณาโฆษิต (2538) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีพื้นที่ศึกษาครอบคลุม 5 อำเภอ โดยใช้วิธีการเชิงปฏิบัติการเพื่อสำรวจข้อมูลร่วมกับตัวแทนที่มีประสบการณ์ในการใช้พืชผักพื้นบ้าน โดยการบันทึกภาพตัวอย่างของผักพื้นบ้านในพื้นที่ที่ศึกษา พร้อมทั้งรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และเอกสารวิชาการเพิ่มเติม ผลการศึกษา 1) พบพืชผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นผักหนาะโดยรับประทานสด ลวก และดอง จำนวน 42 ชนิด 2) พบพืชผักที่ใช้เป็นผักหนาะและได้ใช้ปรุงอาหารได้โดยการต้ม แกง และผัด จำนวน 38 ชนิด 3) พบพืชผักที่ใช้ปรุงอาหาร จำนวน 23 ชนิด

งานวิจัยของสาปีนะห์ แมงสาโม (2547) ศึกษาเรื่องการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในการเป็นอาหารและยารักษาโรคของชาวบ้าน อ. แวง จ. นครราชสีมา โดยการรวบรวมเอกสารเบื้องต้นเกี่ยวกับชนิดของผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมใช้ประโยชน์ และสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากชาวบ้านที่มีประสบการณ์ด้านการใช้เป็นอาหารและยารักษาโรคในเขตพื้นที่ 6 ตำบล ผลการศึกษาซึ่งแบ่งพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ตามลักษณะพฤกษศาสตร์คือ พืชยืนต้น พืชล้มลุก และพืชไม้เลื้อย พบว่ามีการนำมาบริโภคเป็นอาหาร โดยรับประทานเป็นผักสด ผักจิ้ม ปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านหลายชนิดเช่น แกงกะทิพื้นบ้าน ข้าวยา เป็นต้น

งานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว (2547) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนภาคอีสานกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนนาแก ต. นาหนอง อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ สังเกต ทั้งแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ผลการศึกษา พบว่าชาวบ้านนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ทั้งการบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค โดยในด้านอาหารนั้นจะนิยมนำมานึ่ง ปิ้ง ย่าง ทอด ผัด ต้ม แกง และรับประทานคู่กับน้ำพริก (แจ่ว) นอกจากนี้ยังนิยมนำไปหมก

กับเนื้อสัตว์ต่างๆ อีกด้วย สำหรับการนำมาเป็นยารักษาโรคนั้นเป็นที่นิยมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเลือกจะนำผักพื้นบ้านเช่น จิง ดี้ว มาบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นมากกว่าการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังพบความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน โดย 1) ความเชื่อของกลุ่มคนที่มีคาถาอาคม มักจะมีข้อปฏิบัติ ข้อห้ามเกี่ยวกับการกินรับประทานผักบางชนิด 2) ความเชื่อเกี่ยวกับข้อห้ามข้อปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ งานวิจัยชิ้นนี้ยังพบว่าวิถีการอนุรักษ์แบบพื้นบ้าน ด้วยการรับประทานผักพื้นบ้านเฉพาะช่วงที่ให้ผลผลิตมากเท่านั้น และได้ร่วมมือกับทางหน่วยงานรัฐเพื่อฟื้นฟูพันธุ์ผักพื้นบ้านท้องถิ่นได้แก่ หน่อไม้ และกล้วย โดยรณรงค์ให้ชาวบ้านปลูกผักพื้นบ้านไว้เป็นพืชสวนครัว นอกจากนี้ยังเสนอแนะให้ผู้นำชุมชน และหน่วยงานของรัฐ ร่วมกันพัฒนาแนวทางการอนุรักษ์ที่เป็นรูปธรรมให้มากขึ้นอีกด้วย

งานวิจัยทั้ง 4 ชิ้น มีประเด็นการศึกษาที่คล้ายคลึงกันคือ ศึกษาถึงลักษณะการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ซึ่งพบว่ามีการนำมาใช้ประโยชน์ทั้งบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรคทั้งในส่วนของคุณยาคอก ผล ลำต้น และราก ในการนำมาบริโภคเป็นอาหารนั้นจะนำมารับประทานเป็นผักสดและปรุงอาหาร เช่น แกง ยำ ผัด ทอด เป็นต้น การนำมาใช้ในการรักษาโรค เช่น แก้อาการท้องอืด แก้อ่อนค้อนตามร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้ได้ศึกษาถึงวัฒนธรรมและประเพณีของชุมชน ที่เกิดจากการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน จนกลายเป็นวัฒนธรรมซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละพื้นที่ โดยวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ประกอบด้วย 3 ด้านคือ 1) ด้านภาษาซึ่งมีการตั้งชื่อท้องถิ่นของผักพื้นบ้านบางชนิด 2) สำนวนเปรียบเทียบกับที่รู้จักกันในเฉพาะท้องถิ่นตน 3) ความเชื่อ ข้อปฏิบัติ ข้อห้าม เครื่องรางของขลัง และเวทมนต์คาถา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ชาวบ้านเกิดความเคารพต่อพืชชนิดนั้น ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติต่อไปในอนาคต

สำหรับอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมานั้น พบว่ามีความนิยมแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ในภาคใต้นิยมรับประทานผักพื้นบ้านควบคู่กับน้ำพริก แกงไตปลา และขนมจีน ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ สำหรับความนิยมในภาคอีสานมีอาหารขึ้นชื่อของภาคคือ แกงอ่อม โดยการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะผักที่มีกลิ่นฉุนเพื่อดับกลิ่นของอาหาร ผักที่นำมาแกงอ่อม เช่น ชะอม ผักชี ชะพลู มะกรูด เป็นต้น (วิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว, 2547) นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านที่นิยมแตกต่างกันตามแต่ละท้องถิ่นแล้ว ความนิยมของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในการเป็นยารักษาโรคก็แตกต่างกันด้วย โดยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีความเชื่อในเรื่องพิธีกรรม ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ ของการรักษาโรคมกกว่าในภาคใต้ และยังคงนิยมการรักษาด้วยสมุนไพรมากกว่าการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศเป็นการศึกษาในประเด็นของการสำรวจพืชพื้นเมืองและศึกษาลักษณะของการนำมาใช้ประโยชน์โดยนำมาเป็นอาหารพื้นบ้านและสมุนไพรจากการตรวจเอกสารพบบางงานวิจัยในลักษณะนี้หลายชิ้น เช่น พื้นที่ศึกษาในยุโรปมีงานของ Mertz, *et al.* (2001); Dogan, *et al.* (2004); Tardio, *et al.* (2005) และงานของ Leonti, *et al.* (2006) พื้นที่ศึกษาทวีปเอเชียมีงานของ Ogle, *et al.* (2001), Sundriyal and Sundriyal (2004), Sundriyal, *et al.* (2004) และงานของ You-kai, *et al.* (2004) พื้นที่ศึกษาในทวีปแอฟริกาได้มีงานของ Shackleton, *et al.* (1998) พื้นที่ศึกษาในทวีปออสเตรเลีย มีงานของ Ladio (1998) มีรายละเอียดในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าของต่างประเทศ

ชื่อ, ปีที่ศึกษา	พื้นที่ศึกษา	ลักษณะของการศึกษา	ผลการศึกษา
1. Shackleton, <i>et al.</i> (1998)	Savanna, South Africa	สำรวจชนิดของพืชอาหารป่าและลักษณะการนำมาใช้ประโยชน์	พบพืช 45 ชนิด และนิยมนำผักไปต้มรับประทานกับข้าวโพด
2. Ladio (1998)	Patagonia, Argentina	สำรวจชนิดของพืชอาหารป่าและลักษณะการนำมาใช้ประโยชน์	พบพืช 48 ชนิด ที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยนิยมนำแอปเปิ้ลป่ามาแปรรูปเป็นแยมและเครื่องดื่ม
3. Ogle, <i>et al.</i> (2001)	Vietnam	ศึกษาลักษณะการนำพืชอาหารป่ามาใช้ประโยชน์	พบพืชที่ใช้ประโยชน์ได้ 121 ชนิด โดยลักษณะการใช้ประโยชน์คือ เป็นอาหาร ยารักษาโรค และอาหารสัตว์
4. Mertz, <i>et al.</i> (2001)	Burkina Faso, Denmark	สำรวจชนิดของพืชป่าที่ชาวบ้านนิยมนำมาขายในตลาด	พืชป่า 35%- 59% ที่พบในป่าถูกนำมาขายในท้องตลาด ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาดในแต่ละช่วงฤดูกาลเสมอ
5. You-kai, <i>et al.</i> (2004)	Xishuangbanna, Southwest China	ศึกษาลักษณะของการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์	พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 284 ชนิด โดยนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด เป็นเครื่องปรุง โดยนิยมนำมารับประทานสด คอง บั้ง หรืออย่าง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชื่อ, ปีที่ศึกษา	พื้นที่ศึกษา	ลักษณะของการศึกษา	ผลการศึกษา
6. Dogan, <i>et al.</i> (2004)	Turkey	สำรวจชนิดของพืชอาหารป่าที่ชุมชนนำมาใช้ประโยชน์	พบพืชทั้งหมด 121 ชนิด ซึ่งนิยมนำมารับประทานสด ถนอมอาหารด้วยการดอง และเป็นเครื่องดืม
7. Sundriyal and Sundriyal (2004)	Sikkim Himalaya, India	สำรวจพืชป่าที่นำมาขายในตลาดนัดของชนพื้นเมือง โดยดูจากปริมาณความต้องการของผู้บริโภค	พบพืชอาหารป่า 44 ชนิด ที่มีการซื้อขายในตลาด และพืชเหล่านี้จะมีมูลค่าเพิ่มขึ้นทุกปี ตามความต้องการของผู้บริโภค
8. Sundriyal, <i>et al.</i> (2004)	Sikkim Himalaya, India	สำรวจพืชอาหารป่าในเขตพื้นที่เมือง	พบพืชทั้งหมด 190 ชนิด ซึ่ง 65% เป็นผลไม้ป่า 22% เป็นพืชกินหัว 7% เป็นดอกไม้ป่า และ 3% เป็นพืชกินเหง้า
9. Tardio, <i>et al.</i> (2005)	Madrid, Spain	ศึกษาลักษณะการนำพืชอาหารป่ามาใช้ประโยชน์	พบพืชทั้งหมด 123 ชนิด โดยแบ่งการใช้ประโยชน์เป็นผักสด ผลไม้ แยม เครื่องดืมชาสมุนไพร และเครื่องปรุงรส
10. Leonti, <i>et al.</i> (2006)	Mediterranean	ศึกษาชนิดของพืชอาหารป่าที่นิยมนำมาปรุงเป็นอาหารใน 3 ประเทศ	พบพืชอาหารป่าที่มีการนำมาใช้ประโยชน์คล้ายคลึงกัน โดยในประเทศสเปนพบ 147 ชนิด กรีก 84 ชนิด และอิตาลีพบ 18 ชนิด ซึ่งนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดืมสมุนไพร

งานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น มีงานบางชิ้นที่มีพื้นที่ศึกษาเดียวกันโดยส่วนมากนิยมสำรวจพืชอาหารป่าซึ่งชนพื้นเมืองนิยมนำมาใช้ประโยชน์ โดยใช้วิธีการที่คล้ายคลึงกันคือ การสัมภาษณ์และสอบถามจากชุมชน ซึ่งมีงานบางชิ้นที่ศึกษาเพิ่มเติมไปถึงการนำพืชอาหารป่ามาใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกงานวิจัยมาอภิปราย 4 ชิ้น ซึ่งมีพื้นที่ศึกษาในทวีปที่ต่างกันดังนี้

งานวิจัยของ Shackleton, *et al.* (1998) ศึกษาการใช้พืชสมุนไพร ในเขตชนบทเมืองซวานาในประเทศแอฟริกาใต้ โดยการใช้แบบสอบถาม ในพื้นที่ 9 หมู่บ้านซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีระดับความสูงจากน้ำทะเลต่างกัน ผลการศึกษา พบพืชสมุนไพรทั้งหมด 45 ชนิด ซึ่งในแต่ละบ้านจะนำมาใช้ประโยชน์มากที่สุดประมาณ 21 ชนิด นิยมนำมารับประทานพร้อมกับอาหาร เช่น นำผักหลายชนิดมาต้มให้เข้ากันจนและโดยรับประทานคู่กับข้าวโพด นอกจากนี้ยังมีการนำไปตากแห้งและเก็บไว้รับประทานโดยเฉพาะพืชกินใบ ชาวบ้านยังมีรายได้เสริมจากการขาย ประมาณ 75 ดอลลาร์ต่อเดือน ในปัจจุบันพืชเหล่านี้ชาวบ้านยังคงนิยมนำมาใช้ประโยชน์มาก เนื่องจากในกระบวนการเพาะปลูกพืชเหล่านี้จะเจริญเติบโตก่อนพืชผลการเกษตร ทำให้ชาวบ้านนำพืชเหล่านี้มารับประทานทดแทนพืชเกษตรที่ยังไม่เติบโต

งานวิจัยของ Ladio (1998) ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารในชุมชน Mapuche ประเทศอาเจนติน่า โดยการสัมภาษณ์ชาวบ้านเกี่ยวกับชนิดของพืชที่ใช้ประโยชน์ และพืชที่ไม่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ รวมทั้งลักษณะของการใช้ประโยชน์ ผลการศึกษา 1) พบพืชอาหารป่าทั้งหมด 48 ชนิด โดย 5 ชนิดไม่สามารถระบุชนิดได้ 2) ชาวบ้านจะนิยมเก็บพืชในช่วงฤดูใบไม้ร่วงไว้ใช้ในช่วงฤดูหนาว ทั้งผักและผลไม้ เช่น แอปเปิ้ลป่าเป็นผลไม้ที่พบมาก ชาวพื้นเมืองนำมารับประทานสด ทำเป็นแยม และเครื่องดื่ม นอกจากนี้ยังมีมะเขือเทศป่าที่ชุมชนนิยมเก็บในช่วงฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน ซึ่งจะนำมารับประทานสด เป็นน้ำผลไม้ เครื่องดื่ม และนำไปต้มหรือย่างโดยรับประทานคู่กับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังมีพืชกินใบชนิดอื่นที่ชาวบ้านนิยมนำมาหมักหรือนำไปต้มกับเนื้อสัตว์อีกด้วย งานวิจัยชิ้นนี้ได้ศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาในการปรุงอาหารของชาวบ้าน ซึ่งพบว่าความรู้จะลดลงไปตามอายุของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งหมายถึงกลุ่มคนที่มีอายุน้อยจะมีความรู้ในเรื่องดังกล่าวน้อยกว่าผู้สูงอายุ

งานวิจัยของ Ogle, *et al.* (2001) ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่า 3 รูปแบบคือ เป็นอาหารพื้นบ้าน ยารักษาโรค และเป็นอาหารสัตว์ในประเทศเวียดนาม โดยการสำรวจชนิดของพืชที่มีการนำมาใช้ประโยชน์จากเส้นทางที่มีการเก็บหาในป่ากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านพืชอาหารป่า จากนั้นทำการสัมภาษณ์ผู้หญิงใน 4 หมู่บ้านถึงลักษณะของการใช้ประโยชน์ ผลการศึกษา พืชป่าทั้ง 121 ชนิดเกี่ยวข้องกับระบบยังชีพของชาวบ้านทั้งด้านการเป็น

อาหาร ยารักษาโรคโดยพืชบางชนิดมีคุณสมบัติทางยาสามารถรักษาและบำบัดโรคได้ โดยส่วนของใบและหน่อ จะนำมาปรุงเป็นอาหาร รากและเมล็ดจะนำไปปรุงเป็นยารักษาโรค นอกจากนี้ยังนำมาเป็นส่วนผสมให้กับสัตว์ได้แก่ หมู ไก่ เป็ด และวัว

งานวิจัยของ Tardio, *et al.* (2005) ศึกษาการใช้พืชอาหารป่าในกรุงมาดริด ประเทศสเปน โดยการสัมภาษณ์ชาวบ้านซึ่งอาศัยและทำงานในเขตพื้นที่นั้นทั้งหมด 60 หมู่บ้าน ผลการศึกษาพบว่ามีพืชที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ทั้งหมด 123 ชนิด โดยนำมาใช้ประโยชน์ในลักษณะต่างๆ คือ พืชที่นำมารับประทานเป็นสลัดและนำมาปรุงผสมกับเนื้อ ไข่เจียว โดยนำไปผัด ทอด หรือต้มรวม 66 ชนิด พืชที่นำมารับประทานเป็นผลไม้รวม 29 ชนิด ซึ่งมีวิตามินสูง บางชนิดนำมาเป็นส่วนผสมของเค้กและขนมปัง พืชที่นำมาทำเป็นเครื่องคั้นและชาสมุนไพรรวม 22 ชนิดนำมา และพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุง สีสผสมอาหาร และถนอมอาหารเก็บไว้รับประทานรวม 12 ชนิด

งานวิจัยทั้ง 4 ชิ้นมีการศึกษาในประเด็นที่คล้ายคลึงกันคือ การศึกษาลักษณะของการนำมาใช้ประโยชน์ ทั้งเป็นอาหาร ยารักษาโรค รวมไปถึงเป็นอาหารให้กับสัตว์เลี้ยงอีกด้วย นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงสรรพคุณของพืชบางชนิดที่สามารถบำบัด หรือรักษาโรคพื้นเมืองได้ สำหรับลักษณะของการใช้ประโยชน์นั้นจะมีความแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น และมีพืชที่เป็นที่นิยมของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ยังพบว่าในบางประเทศมีจำนวนของการใช้ประโยชน์ลดน้อยลง เช่น ในประเทศสเปนซึ่งต่างจากประเทศอัฟริกาใต้และอาเจนตินา ที่ยังคงนิยมนำพืชป่ามาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

จากการตรวจเอกสารทั้งงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ พบว่าประเด็นที่มีความคล้ายคลึงกันคือ วิถีชีวิตของคนในชนบทยังคงพึ่งพาพืชอาหารป่าเพื่อการยังชีพอยู่เสมอ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นในเรื่องของการนำมาใช้ประโยชน์ที่แตกต่างตามสภาพแวดล้อมทั้งด้านอาหารพื้นเมือง การรักษาโรคด้วยพืชป่าบางชนิด รวมไปถึงการใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ ซึ่งสามารถช่วยสร้างรายได้จากการจำหน่ายพืชอาหารป่า ส่งเสริมสุขภาพของชนพื้นเมือง และช่วยให้ชุมชนยังคงอยู่ได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

2.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในด้านความหลากหลายทางชีวภาพของพืชป่าทั้งในป่าชุมชนและในเขตอุทยานแห่งชาติ ซึ่งพบว่าชุมชนส่วนใหญ่ยังคงมีการใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าอยู่มาก โดยทำการสำรวจและศึกษาพันธุ์ไม้และสัตว์ป่าตลอดจนความสัมพันธ์ของความหลากหลายทางชีวภาพกับชุมชน ทั้งในความสัมพันธ์ด้านการใช้ประโยชน์

ความสัมพันธ์ในเชิงสังคมวัฒนธรรม ตลอดจนความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากการตรวจเอกสารพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจชนิดและปริมาณพืชอาหารป่าพร้อมทั้งศึกษาการใช้ประโยชน์ของชุมชนควบคู่ไปด้วย โดยมีรายละเอียดดังนี้

งานวิจัยของวิเชียร เกิดสุข (2540) ศึกษาการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าของชุมชนที่อาศัยอยู่รอบบริเวณอุทยานแห่งชาติภูเก้า-ภูพานคำ และอุทยานแห่งชาติภูเวียง ดำเนินการศึกษาด้วยการสำรวจชนิดพืชและสัตว์ที่อาศัยในเขตป่าทั้งสองแห่ง โดยการวางแผนตัวอย่างในการสำรวจพืช ผลการศึกษาพบผลิตผลจากป่าที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ทั้งหมด 179 ชนิดโดยแบ่งเป็นเห็ด ผักป่า ผลไม้ป่า และสัตว์นานาชนิด ชาวบ้านนิยมการเก็บหาเพื่อการบริโภคเป็นหลัก โดยจะเก็บขายเฉพาะเห็ดและผักป่า โดยพืชที่มีปริมาณการเก็บขายมากที่สุดคือ เห็ด รองลงมาคือ ผักหวาน สำหรับการจัดการพืชอาหารป่า ชุมชนยังไม่มีรูปแบบการจัดการที่เหมาะสมเนื่องจากยังคงสามารถเก็บหาพืชได้อย่างไม่ขาดแคลน จึงไม่มีการกำหนดแนวทางการอนุรักษ์แต่อย่างใด

งานวิจัยของสุวิมล สุขเจริญ (2543) ศึกษาการจัดการความหลากหลายของผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ชาวบ้านมีวิธีการจัดการผักพื้นบ้านด้วยการนำไปปลูกในบริเวณรอบบ้านและแนวรั้วบ้าน ในรูปแบบผสมผสาน สำหรับในพื้นที่นา ชาวบ้านใช้รูปแบบการปลูกแบบวนเกษตร โดยยึดหลักตามระบบนิเวศของพืชแต่ละชนิด จากการสำรวจพบพืชที่ชาวบ้านนำมาปลูกทั้งหมด 74 ชนิด ซึ่งชาวบ้านสามารถใช้ประโยชน์จากพืชได้ทั้งในส่วนของเมล็ด ผล ลำต้น เปลือก เนื้อไม้ ราก และลำต้นใต้ดิน โดยนิยมนำมารับประทานสด ผัด ต้ม แกง และยำ ผลจากการจัดการผักพื้นบ้านสามารถช่วยลดต้นทุนจากการปลูกผักหลายชนิด เนื่องจากมีผลผลิตทยอยออกตลอดปี ทำให้มีรายได้เพียงพอจากการขายผลผลิตและลดค่าใช้จ่ายในการบริโภค นอกจากนี้ยังช่วยปรับสภาพของดินให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นส่งผลให้เกิดจำนวนชนิดของพืชและสัตว์เพิ่มขึ้นอีกด้วย

งานวิจัยของเตือนใจ นุชคำรงค์และธีรยุทธ สมตน (2548) ศึกษาเรื่องพฤกษศาสตร์พื้นบ้านและพืชอาหารป่าชาวลีซอ ในบ้านนาเลาและบ้านแม่ฟ้าสวย อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ โดยใช้วิธีการสำรวจชนบทแบบมีส่วนร่วม เพื่อสำรวจชนิดและปริมาณการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารป่า โดยสำรวจในเขตพื้นที่ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง และป่าสนเขา ซึ่งมีระยะทางการเก็บหาพืชอาหารป่าประมาณ 3-5 กิโลเมตร ผลการศึกษาพบว่า 1) พืชอาหารป่าที่นำมาใช้ประโยชน์ทั้งหมด 56 ชนิด ซึ่งมีช่วงฤดูกาลการเก็บหา 2 ลักษณะคือ สามารถเก็บได้ตลอดปีและเก็บได้เฉพาะช่วงฤดูกาล 2) พบ

ปริมาณการใช้ประโยชน์จากไผ่ชางมากที่สุดคือ 7,950 กก./ปี นอกจากนี้ยังพบว่าชาวบ้านนิยมเก็บหาพืชอาหารป่าเพื่อการบริโภคเป็นหลัก

งานวิจัยของวรรณธิกา จันทรกุลมและคณะ (2549) ศึกษาเรื่องพฤกษศาสตร์พื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารของชุมชนเผ่ามูเซอ บ้านใหม่พัฒนา อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ โดยใช้วิธีการสำรวจชนบทแบบเร่งด่วน เพื่อศึกษาศักยภาพของพื้นที่ป่าที่ตอบสนองต่อการใช้ประโยชน์ด้านพืชอาหารป่าและพืชสมุนไพร โดยสำรวจทั้งชนิดและปริมาณของพืชที่กินได้ทั้ง 3 ฤดู ผลการศึกษาพบว่า 1) ชาวบ้านจะเก็บหาพืชอาหารป่าและพืชสมุนไพรในพื้นที่ป่าเบญจพรรณ เต็งรัง และป่าดิบเขา ซึ่งมีระยะทางการเก็บหาโดยรอบรัศมีหมู่บ้าน 2-6 กิโลเมตร โดยสำรวจพบพืชอาหารป่ารวม 58 ชนิด 2) ความมั่นคงทางอาหารในด้านความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์นั้น มีกำลังการผลิตในรอบปีเพียงพอเมื่อเปรียบเทียบความต้องการในการบริโภค 3) พืชอาหารป่าและพืชสมุนไพรสามารถสร้างรายได้ให้กับราษฎรจากการเก็บขายเฉลี่ยครัวเรือนละ 3,764 บาท/ปี และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อพืชอาหารเพื่อการบริโภคได้เฉลี่ยครัวเรือนละ 3,576 บาท/ปี สำหรับการจัดการที่พบคือ ชาวบ้านยังคงเก็บหาพืชตามส่วนที่ใช้ประโยชน์ เช่น พืชพื้นล่างก็จะใช้มือเด็ด ซึ่งลักษณะการเก็บดังกล่าวยังไม่เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดการทำลายพืชอาหารป่า ดังนั้นข้อเสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำหรับชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคือ ควรจัดให้มีกฎ ระเบียบ และหน้าที่ในการดูแลทรัพยากรป่าร่วมกันในชุมชนพร้อมทั้งสร้างแนวทางการมีส่วนร่วมกับหน่วยงานของรัฐในการอนุรักษ์พื้นที่ป่าดังกล่าว

งานวิจัยของสุจิตรา โกศล และคณะ (2549) ศึกษาเรื่องการใช้ประโยชน์ผลผลิตจากป่าในพื้นที่สงวนชีวมณฑลสะแกกราช จ. นครราชสีมา โดยใช้วิธีการศึกษาแบบเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการจัดประชุมกับประชาชนที่อาศัยอยู่รอบบริเวณป่าสะแกกราช พร้อมทั้งสำรวจพืชป่าในเส้นทางการเดินป่า มีการจัดทำแผนที่การกระจายของพืชป่าและเห็ด พักค้ำตำแหน่งและขอบเขตพื้นที่เพื่อติดตามการเจริญเติบโตตามช่วงฤดูกาลของพืชแต่ละชนิด ผลการศึกษาพบเห็ดกินได้ทั้งหมด 30 ชนิด พืชผัก 62 ชนิด ซึ่งพืชอาหารป่าทั้ง 2 ประเภทสามารถสร้างรายได้ให้กับประชาชนที่เก็บหาใน 2 หมู่บ้าน ซึ่งมีมูลค่ารายปีในการเก็บเห็ดขายเท่ากับ 3,551,446 บาท และพืชอาหารป่าเท่ากับ 1,344,751 บาท ปัจจุบันพื้นที่สงวนชีวมณฑลสะแกกราชมีเป้าหมายหลักคือการพัฒนาเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่นรอบเขตพื้นที่ให้ดีขึ้นและสามารถอยู่ร่วมกับป่าได้อย่างยั่งยืน ซึ่งจากผลการศึกษาทำให้ทราบว่ามีความต้องการการใช้ประโยชน์สูงซึ่งหากไม่มีการกำหนดแนวทางการอนุรักษ์อาจทำให้พืชป่าหมดลงอย่างรวดเร็วได้ ดังนั้นข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้คือ ควรส่งเสริมให้มีการเพาะปลูกพืชในครัวเรือนเพื่อการยังชีพและการอุตสาหกรรมเพื่อการค้าเพื่อช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้นได้อีกทางหนึ่ง

จากการศึกษางานวิจัยทั้ง 4 ชิ้นมีความคล้ายคลึงกันในประเด็นที่ชุมชนซึ่งอาศัยใกล้เขตป่ายังคงเข้าไปเก็บหาพืชอาหารป่าเป็นจำนวนมาก และบริเวณป่าที่ชุมชนยังคงเข้าไปเก็บหา นั้นยังมีความหลากหลายทางชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ป่า ซึ่งชาวบ้านสามารถหารายได้จากการเก็บของป่าขายได้ในปริมาณมากได้แก่ เห็ดและผักพื้นบ้าน สำหรับการจัดการทรัพยากรชีวภาพของงานวิจัยทั้ง 4 ชิ้นนั้น ก็ยังไม่พบการจัดการที่มีรูปแบบเหมาะสม หรือในบางพื้นที่ยังคงเป็นการจัดการในขั้นต้น อาจเนื่องมาจากยังคงมีพืชอาหารป่าที่อุดมสมบูรณ์ชุมชนจึงยังคงไม่เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากร แม้งานวิจัยของสุวัฒน์ สุขเจริญ (2543) จะพบว่าชาวบ้านมีรูปแบบการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้านโดยการปลูกแบบระบบผสมผสานและวนเกษตรในลักษณะพึ่งพาอาศัยกันซึ่งเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ยังไม่สูญหายไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงความร่วมมือของเครือข่ายชุมชนสำหรับการจัดการทรัพยากรที่ยั่งยืน แต่มีงานวิจัยของเกรียงไกร เพาะเจริญ (2546) ศึกษาถึงการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพโดยชุมชน ในป่าชุมชนโคกหินลาน จ.มหาสารคาม โดยสำรวจพบพืชอาหารป่าที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ 89 ชนิด มีมูลค่าทางเศรษฐกิจรายปีเท่ากับ 2,038,867 บาท แต่จากการเข้ามาปลูกสร้างสวนป่าเศรษฐกิจของกรมป่าไม้ในปี 2540 ทำให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชาวบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมั่นคงทางด้านอาหาร ดังนั้นชาวบ้านจึงจัดตั้งองค์กรชาวบ้านเพื่อการอนุรักษ์ป่าชุมชนโคกหินลานขึ้น โดยความร่วมมือของ 20 หมู่บ้าน และให้สมาชิกชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของป่าชุมชน ถึงแม้ว่ารูปแบบการจัดการทรัพยากรนั้นจะยังไม่สมบูรณ์มากนักแต่การจัดตั้งองค์กรโดยชุมชนก็เป็นการเริ่มต้นในการจัดการทรัพยากรเพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ต่อไป ข้อเสนอแนะในงานวิจัยนี้นอกจากชุมชนจะต้องมีการควบคุมการใช้ประโยชน์และเพิ่มมาตรการการป้องกันไฟป่าแล้ว รัฐจะต้องยอมรับและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการจัดการแบบมีส่วนร่วมด้วย นอกจากนี้ควรจะมีการศึกษาถึงความเป็นไปได้ในการควบคุมการใช้ประโยชน์จากป่าเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับชุมชนในการกำหนดแนวทางการอนุรักษ์ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพที่ประสบความสำเร็จนั้น มักเริ่มต้นมาจากระบบคิดของชุมชนเป็นหลัก ซึ่งมีการประยุกต์ระบบการจัดการจากภูมิปัญญาพื้นบ้านมาปรับใช้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่นงานวิจัยของเสถียร ฉันทะ (2547) ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคและการแพทย์พื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง ในมิติของวัฒนธรรมม้ง ผลการศึกษาพบว่า วัฒนธรรมการบริโภคของชาวม้งผูกพันกับข้าวและพืชพื้นบ้าน และการรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพรตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แม้จะมีการประกาศเขตอุทยานและทำลายไร่ฝิ่น จนทำให้ชุมชนม้งและชุมชนพื้นเมืองอื่นๆ ต้องอพยพย้ายถิ่นที่อยู่อาศัย

และเปลี่ยนพื้นที่ทำกินใหม่ก็ตาม แต่ด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านเดิมรวมไปถึงการยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับระบบความเชื่อเป็นสำคัญ ทำให้ชาวม้งสามารถปรับตัวและปลูกพืชไว้ใช้ประโยชน์ได้อย่างไม่ขาดแคลน ซึ่งเกิดจากการนำความรู้ในอดีตปรับมาใช้กับยุคปัจจุบัน ซึ่งระบบการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของชาวม้งที่มีในปัจจุบัน ได้แก่ 1) การจำแนกพื้นที่ป่าตามลักษณะของการใช้ประโยชน์และปลูกพืชตามระบบนิเวศของพืชแต่ละชนิด แคมในไร่โดยอาศัยความรู้จากภูมิปัญญาเดิมมาประยุกต์ใช้ 2) การจัดตั้งกฎระเบียบข้อบังคับ และการสร้างกระบวนการตัดสินใจแก้ไขความขัดแย้งแบบยืดหยุ่นภายในชุมชน 3) การสร้างเครือข่ายหมอบ้านโดยการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กันระหว่างหมู่บ้านและสนับสนุนให้กลุ่มคนรุ่นใหม่เข้าเป็นสมาชิกของชมรม การสร้างเครือข่ายของชุมชนพื้นเมืองเพื่อแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ เริ่มตั้งแต่ในระดับชุมชนไปจนถึงระดับภาครัฐ และทำให้ปัจจุบันมีหน่วยงานในทุกภาคส่วนให้ความช่วยเหลือในด้านเงินทุนเพื่อการจัดตั้งชมรมและองค์กรด้านการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชพื้นบ้าน โดยชุมชนพื้นเมือง ตลอดจนรวบรวมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชาวม้ง และให้ชุมชนอื่นได้เข้ามาศึกษาดูงาน และใช้เป็นที่เพื่อการศึกษาวิจัย ซึ่งการจัดการในลักษณะดังกล่าวทำให้ชุมชนพื้นเมืองทั้ง 4 แห่งยังคงดำรงอยู่ได้ถึงปัจจุบัน ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่ 1) ควรมีงานวิจัยที่รวบรวมความรู้เกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ และจัดทำข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมให้ข้อมูลที่ได้คงอยู่กับท้องถิ่น และเพื่อการทำวิจัยด้าน วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และเศรษฐกิจชุมชนเพื่อการพัฒนาต่อไป 2) กระบวนการวิจัยควรมีลักษณะเป็นแบบปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเกิดการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อไป 3) สนับสนุนการวิจัยเชิงพัฒนาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น

สำหรับงานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรพืชอาหารป่าของทางภาคใต้มีน้อยมาก ซึ่งส่วนมากจะศึกษาเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในป่าชุมชน เช่นงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ชุมชนตะโหมด อ. ตะโหมด จ. พัทลุง และชุมชนในเขตเทือกเขาบรรทัด พบบงานวิจัย 2 ชิ้น ซึ่งศึกษาในพื้นที่เดียวกันโดยมีรายละเอียดดังนี้

งานวิจัยของ ธรรมศาสตร์ โสคติพันธุ์ (2548) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนในการจัดการป่าชุมชน ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการเรียนรู้ของชุมชนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากการทำเกษตรกรรมและพึ่งพิงป่าเพื่อการยังชีพเป็นหลักก็พัฒนามาสู่การผลิตตามปัจจัยภายนอก ชาวบ้านจึงเข้าไปบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อใช้เป็นที่ทำกินมากขึ้น ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนเกิดความเสื่อมโทรมลง จนมีแกนนำกลุ่มหนึ่งซึ่งตระหนักกับปัญหาที่เกิดขึ้น และได้รวมตัวกันจัดตั้งองค์กรชุมชนเพื่อร่วมกันหาแนวทางการจัดการป่าของชุมชน โดยมีปัจจัยสำคัญที่

ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนคือ ทูตทางสังคมทั้ง 5 ประเภท ที่ชุมชนมีอยู่ ตลอดจน ภาครัฐ นักวิชาการ ที่ให้การสนับสนุนองค์กรชาวบ้านในทุกรูปแบบ ทำให้ชุมชนมีแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างเหมาะสมและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

งานวิจัยของนฤมล สุขพันธ์ (2549) ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมของชุมชนกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ผลการศึกษาคือ การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนมาประยุกต์ใช้กับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น ในกรณีของการทำเหมืองฝายห้วยนา นอกจากนี้วัฒนธรรมท้องถิ่นภายในชุมชนยังเป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้ การสร้างธนาคารน้ำของชุมชนสำเร็จลงได้ นั่นคือ ระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติ และระบบคุณค่าทางศาสนาที่ผสมผสานกันระหว่างศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม การเรียนรู้วัฒนธรรมเดิมของชุมชน ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาปรับใช้กับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันได้ อีกทั้งยังได้จัดตั้งองค์กรชุมชนขึ้นมาเพื่อเป็นแกนกลางในการจัดการทรัพยากรพร้อมทั้งประสานความร่วมมือกับชุมชนอื่นๆ เพื่อสร้างเครือข่ายตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำคลองตะโหมคเพื่อร่วมแนวทางการอนุรักษ์น้ำต่อไปในอนาคต

งานวิจัยทั้ง 2 ชิ้น มีพื้นที่ศึกษาเดียวกันแต่มีประเด็นของการศึกษาที่ต่างกัน โดยงานชิ้นแรกเป็นศึกษาถึงกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดการรวมตัวกันจัดตั้งองค์กรเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติขึ้น สำหรับงานชิ้นที่ 2 เป็นการศึกษาถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีในปัจจุบันซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญให้เกิดการจัดการทรัพยากรซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น แต่มีความคล้ายคลึงในประเด็นของการสะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งของชุมชน ซึ่งในช่วงเวลาหนึ่งเคยประสบกับปัญหาของการเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ทูตทางสังคมที่ชุมชนมีอยู่เป็นปัจจัยสำคัญ รวมไปถึงระบบความคิด วิถีชีวิต ค่านิยม ตลอดจนวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนในชุมชน ทำให้เป็นแรงขับเคลื่อนองค์กรชาวบ้านให้สามารถฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติได้ด้วยตนเอง ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมในชุมชน จึงเป็นองค์ความรู้สำคัญที่จะทำให้ชุมชนสามารถนำมาประยุกต์ใช้กำหนดแนวทางในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในชุมชนซึ่งเป็นอำนาจสำคัญที่ทำให้ชุมชนไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายนอกอย่างง่ายดาย

สำหรับงานวิจัยในพื้นที่ศึกษาชุมชนบ้านวังลู่พบว่ามีงานวิจัยของอิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์ (2550) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของครัวเรือนที่ทำกินในเขตอุทยานแห่งชาติของชุมชนบ้านวังลู่ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ และการสังเกตโดยศึกษาถึงการทำการเกษตรของชุมชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่าในอดีตนั้นชุมชนบ้านวังลู่ปลูกข้าวไร่เป็นหลัก และมีการปลูกพืชผักพื้นบ้านแซมในไร่ข้าว ต่อมาเมื่อเกิดกระแสการพัฒนาการเกษตรในเชิงพาณิชย์ขึ้นทำให้ชาวบ้าน

หันไปปลูกผลไม้และยางพาราแทนและเกิดการบุกรุกพื้นที่ทำกินในเขตป่าเพิ่มด้วย เมื่อรัฐเข้ามาประกาศเขตอุทยานแห่งชาติทำให้แนวเขตป่าทับซ้อนกับพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน รัฐได้อนุโลมให้ชาวบ้านยังคงทำกินได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้กฎคือห้ามโค่นหรือใช้สารเคมีเพื่อทำลายต้นไม้ แกนนำชาวบ้านส่วนหนึ่งจึงรวมตัวกันขึ้นเพื่อสร้างอำนาจในการต่อรองเรื่องทำกินในเขตป่า โดยจัดตั้งชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงขึ้นในปี 2540 เพื่อดำเนินการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและคอยช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ป่าไม้ในการปราบปรามผู้กระทำความผิด แต่การดำเนินการไม่ได้เป็นไปตามแนวทางที่ตั้งไว้ เนื่องจากชุมชนปกปิดความจริงเรื่องการบุกรุกป่าของชาวบ้านที่ยังคงเกิดขึ้นจนถึงปัจจุบัน ตลอดระยะเวลา 7 ปี ชุมชนสร้างภาพพจน์ให้สังคมภายนอกรับรู้ว่าตนดำเนินการตามแนวทางการอนุรักษ์ ชุมชนสร้างเครือข่ายกับสังคมภายนอกเป็นส่วนน้อยและเลือกเฉพาะเครือข่ายที่มีประโยชน์กับตนเองในด้านอำนาจการต่อรองเท่านั้น เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่ของรัฐที่มีอิทธิพลในพื้นที่ เป็นต้น ทำให้การดำเนินการดังกล่าวไม่เพียงพอต่อการต้านแรงกดดันจากภายนอกได้ จนในที่สุด ชมรมก็ปิดตัวลงในปี 2547

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช (2550) ศึกษาการใช้ประโยชน์ของชุมชนในบริเวณรอบอุทยานแห่งชาติเขาลวง โดยศึกษาวิจัยเพื่อสำรวจชนิดและปริมาณตลอดจนสถานภาพของพืชพันธุ์ที่ชาวบ้านนำมาเป็นอาหาร แต่ไม่ได้ศึกษาถึงกำลังการผลิตของพืชพันธุ์แต่ละชนิดในระยะเวลา 1 ปีและการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ ในงานวิจัยดังกล่าวยังมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการนำข้อมูลพื้นฐานมาใช้ในกระบวนการวางแผนบริหารจัดการพื้นที่อนุรักษ์ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

จากการตรวจเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ จะเห็นได้ว่าแต่ละชุมชนมีการจัดการทรัพยากรที่ต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกของแต่ละชุมชนเป็นสำคัญ ผู้วิจัยได้นำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านแนวทางการจัดการผืนป่าที่เหมาะสมกับชุมชน เพื่อเพิ่มประโยชน์แก่การนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในกระบวนการจัดการพื้นที่อนุรักษ์เขตอุทยานแห่งชาติเขาลวงเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษางานวิจัยในพื้นที่ทั้ง 2 ชุมชนทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนอย่างชัดเจน โดยในงานชิ้นแรกเสนอผลด้านความอ่อนแอของชุมชนที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากยังไม่มีการสุกหรือไว้ด้วยองค์ความรู้ ภูมิปัญญา หรือแม้แต่การฟื้นฟูวัฒนธรรมดั้งเดิมให้กลับคืนมา ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนจะห่างเหินกันจนกลายเป็นสังคมเมืองที่ไม่มีแม่เอกลักษณ์ของตน สำหรับงานชิ้นที่ 2 นั้นเป็นการสำรวจชนิดและปริมาณผืนป่าเพียงประเด็นเดียว ซึ่งอาจทำให้หน่วยงานของกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชรับทราบปัญหาของชาวบ้านได้ไม่ครบทุกประเด็น ดังนั้นการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์และ

คุณค่าของผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้อาจเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และช่วยให้ชุมชนกลับมาเข้มแข็งดังเช่นในอดีตได้อีกครั้งหนึ่ง อีกทั้งยังอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐและชุมชนเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 3

พื้นที่ศึกษาและวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้ข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยจัดลำดับตามประเด็นดังนี้

- 3.1 พื้นที่ศึกษา
- 3.2 การเลือกพื้นที่วิจัย
- 3.3 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
- 3.5 ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 พื้นที่ศึกษา

3.1.1 ที่ตั้งและอาณาเขต

ชุมชนบ้านวังลุงมีพื้นที่ครอบคลุมสองหมู่บ้าน คือ หมู่ 1 และหมู่ 6 ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช อยู่ห่างจากตัวเมืองนครศรีธรรมราชประมาณ 32 กิโลเมตร ชุมชนบ้านวังลุงมีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ต่างๆ ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับกิ่งอำเภอนบพิตำ
ทิศใต้	ติดกับชุมชนบ้านในเขียว ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี
ทิศตะวันออก	ติดกับบ้านดอนคา ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี
ทิศตะวันตก	ติดกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง

3.1.2 ลักษณะภูมิประเทศ

ชุมชนบ้านวังลุงตั้งอยู่ในเขตหุบเขาที่ราบสูง มีภูเขาล้อมรอบทั้งทางด้านทิศเหนือ ทิศใต้และทิศตะวันออก ส่วนทางด้านทิศตะวันตกนั้นติดกับถนนหลวงสายนบพิตำ จึงทำให้พื้นที่ส่วนนั้นมีที่ราบกว่าด้านอื่นๆ ด้วยลักษณะภูมิประเทศที่มีภูเขาล้อมรอบทำให้พื้นที่บริเวณนี้อุดมไป

ด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์หลายประเภทเช่น หุบเขา ห้วย ลำคลอง น้ำตก เป็นต้น ซึ่งประกอบด้วย ยอดเขาผามี หินสองเกลอ ห้วยหินราง ห้วยน้ำเย็น หนานหินราง หนานทะเลฟ้า หนานคลุ้ม หนานเคยเกลียว น้ำตกลำพร้าว น้ำตกหนานตาบ น้ำตกวังลุง (สองรัก) และน้ำตกธารสวรรค์ (ปลายห้วย) ลำน้ำเหล่านี้จะไหลผ่านชุมชนบ้านวังลุง และเป็นเส้นแบ่งเขตการปกครองระหว่างหมู่ที่ 1 และ 6 โดยด้านขวาของลำคลองเป็นเขตหมู่ที่ 1 ด้านซ้ายของลำคลองเป็นเขตหมู่ที่ 6 (ภาพประกอบที่ 2) ลำน้ำทั้งหมดจะไหลไปรวมกันที่คลองชุมขลิง และไหลลงสู่ทะเลอ่าวไทยในเขตอำเภอท่าศาลา แหล่งน้ำธรรมชาติเหล่านี้ เปรียบเสมือนเส้นโลหิตที่หล่อเลี้ยงชีวิตชุมชนบ้านวังลุงมาเป็นเวลานาน (ชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติบ้านวังลุง, 2550)

3.1.3 สภาพภูมิอากาศ

เนื่องจากบ้านวังลุงได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้มีฤดูฝนเริ่มตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมไปจนถึงเดือนมกราคมของปีถัดไป แต่ในช่วงเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนกันยายนจะมีฝนตกไม่มากนักเพราะมีเทือกเขานครศรีธรรมราชกั้นอยู่ และเนื่องจากยอดเขาหลวงเป็นจุดปะทะกันระหว่างลมมรสุมทั้งสองด้านทำให้ในแต่ละปีจะมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,500 -1,700 มิลลิเมตร (สถานีวิจัยต้นน้ำคีรีวง, 2550)

3.1.4 ทรัพยากรป่าไม้ที่พบในเขตบ้านวังลุง

เนื่องจากบ้านวังลุงตั้งอยู่ใกล้เขตอุทยานแห่งชาติเขาหลวง อีกทั้งพื้นที่ทำกินของชาวบ้านบางส่วนก็อยู่ในเขตอุทยาน ชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติบ้านวังลุง และเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ได้ร่วมกันสำรวจทรัพยากรป่าไม้ในเขตพื้นที่บ้านวังลุง พบทรัพยากรป่าไม้ที่สำคัญจำนวนมาก (ชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติบ้านวังลุง, 2550) สามารถแยกประเภทได้ดังนี้

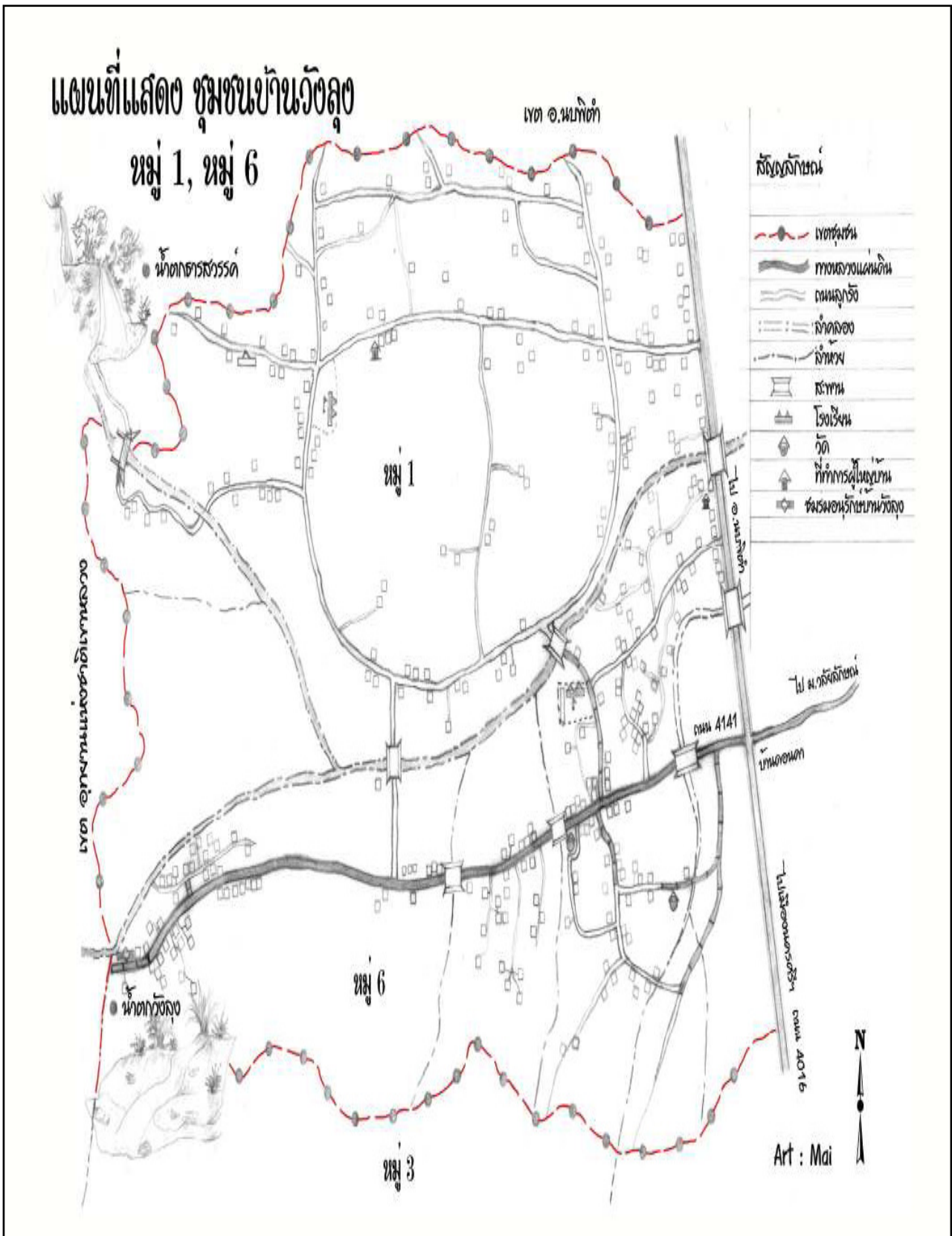
พันธุ์ไม้หายาก เช่น ตะเคียนทอง ตะเคียนทราย ตะเคียนหิน กฤษณา เทพทาโร พญาสัตบรรณ พญาไม้หรือขุนไม้ ไม้หอม ไม้ลำแพน เป็นต้น

พันธุ์ไม้ประเภทเฟิร์นและปาล์ม เช่น มหาสดำ เต่าร้างแดง เต่าร้างยักษ์ ไม้ชิง ไม้ชิง เฟิร์นข้าหลวงหลังลาย เตยภูเขา เป็นต้น

พันธุ์กล้วยไม้ เช่น สิงโตอาจารย์เต็ม เอื้องสายเสริฐ สิงโตขาว สิงโตใบพัดเหลือง เกล็ดปลา หางกระรอก ข้าหลวงราษฎร์ ช่อนางคลี หางหนู หัวสีด้า กะระกะร้อน เป็นต้น

พันธุ์พืชสมุนไพร เช่น ใบหนาด ว่านราชครู ว่านค้ำคาวด้า หัวร้อยรู เถาสะค้าน พาโหมต้น เจตมูล ว่านกิบแรด สบู่เลือด กำลั้งหนุมาน เป็นต้น

พันธุ์ไม้อื่นๆ เช่น บัวแฉก บิโกเนีย เห็ดเรืองแสง เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 2 แผนที่แสดงชุมชนบ้านวังลูง

ที่มา: อธิริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550

3.2 การเลือกพื้นที่วิจัย

ผู้วิจัยมีความสนใจด้านการประเมินมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช เนื่องจากการตรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุมชนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณรอบอุทยานแห่งชาติเขาหลวง และการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ซึ่งมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบโดยตรง โดยได้รับคำแนะนำในการเลือกพื้นที่ดำเนินการศึกษาคือ ชุมชนบ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งในปี 2550 สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 ได้มีการสำรวจพืชอาหารป่าในเขตป่าของชุมชนบ้านนา บ้านศิริวง และบ้านวังลุง ผลการศึกษาพบว่าชุมชนบ้านวังลุงยังคงมีข้อมูลของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านมากกว่าชุมชนอื่น

ผู้วิจัยเห็นว่าพื้นที่ดังกล่าวเหมาะสมกับการวิจัยเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชน ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยน่าจะช่วยให้ชุมชนเข้าใจถึงคุณค่าและความพยายามในการจัดการ อีกทั้งยังช่วยอธิบายให้เห็นคุณค่าที่ชัดเจนของผักพื้นบ้านอันจะนำไปสู่การอนุรักษ์พืชพื้นเมืองร่วมกันระหว่างชุมชนกับทางสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชต่อไป

3.3 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ชาวบ้านในชุมชนบ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน ประกอบด้วย หมู่ 1 และหมู่ 6 โดยผู้วิจัยได้เข้าสำรวจเบื้องต้นทุกครัวเรือนในหมู่บ้านพร้อมสอบถามถึงการ ใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านจากป่า โดยพบว่ามี 77 ครัวเรือนจากจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 703 ครัวเรือน ที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในพื้นที่ที่เป็นแหล่งเก็บหา เนื่องจากประชากรมีขนาดเล็ก ผู้วิจัยจึงศึกษาทั้งหมด 77 ครัวเรือนโดยไม่สุ่มตัวอย่าง

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

3.4.1 แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (tally sheet) เพื่อการสำรวจชนิดและปริมาณผักพื้นบ้าน

ผู้วิจัยได้นำแบบฟอร์มบันทึกข้อมูลชนิดและปริมาณพืชอาหารของทางสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับ

งานวิจัยนี้ โดยข้อมูลในรูปแบบฟอร์มบันทึกข้อมูลประกอบไปด้วย ชื่อผักพื้นบ้านที่พบ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ จำนวนที่พบโดยแบ่งออกเป็น ผักพื้นบ้านที่ยังใช้ประโยชน์ได้ในปัจจุบัน และที่ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ในปัจจุบัน ความสูงและเส้นรอบวงของลำต้น นอกจากนี้ยังมีช่องสำหรับการบันทึกเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากการสำรวจครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อประมาณถึงสถานภาพและการกระจายของพืชอาหารป่า ซึ่งเป็นการสำรวจเฉพาะด้าน และผลการสำรวจที่ได้จะแตกต่างไปจากการสำรวจทรัพยากรป่าไม้โดยทั่วไป ดังนั้นจึงได้ออกแบบฟอร์มเพื่อการบันทึกข้อมูล (data sheet) เป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อให้สะดวกต่อการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ (ภาคผนวก ก)

3.4.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสำรวจพืชอาหารป่า

แผนที่ภูมิประเทศ มาตราส่วน 1: 50,000 กล้องถ่ายรูป เข็มทิศ เทปวัดระยะทาง (วัดระยะแนวราบ) สายวัด 150 เซนติเมตร อุปกรณ์วัดความสูงต้นไม้ เชือกฟาง อุปกรณ์วัดความหนาของเปลือกไม้ และเครื่องจับพิกัดทางภูมิศาสตร์ (global positioning system, GPS)

3.4.3 แบบสอบถามสำหรับการสำรวจการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของประภาพรณ คำภู (2544) เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (2549) และฉลวยรัตน์ ภูมิ (2549) ในการสำรวจการเก็บหาผลผลิตผักพื้นบ้าน โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชื่อ – สกุล เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพหลัก อาชีพเสริม และรายได้เฉลี่ย และส่วนที่สองเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ประกอบด้วย ชนิดผักพื้นบ้านและปริมาณผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน แต่ละชนิด จำนวนแรงงาน และจำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้านแต่ละชนิด เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับพื้นที่และการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้ใช้สัมภาษณ์กลุ่มประชากร 77 ครัวเรือนที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา (ภาคผนวก ข)

3.4.4 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อรวบรวมข้อมูลลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและสถานการณ์การใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน โดยนำไปใช้สัมภาษณ์ 1) กลุ่มประชากร 77 ครัวเรือน 2) ปราชญ์ชาวบ้านจำนวน 3 คน 3) แกนนำชุมชนและคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงจำนวน 14 คน โดยได้กำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ในส่วนแรกเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการนำผักพื้นบ้านไปปรุงเป็นอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาด้านการกำจัดพิษ และการนำส่วนต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ ซึ่งใช้สัมภาษณ์กลุ่มประชากร และปราชญ์ชาวบ้าน ในส่วนที่สองเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัญหาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ความเชื่อ พิธีกรรม และวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับ ผักพื้นบ้าน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งในส่วนนี้นอกจากใช้สัมภาษณ์กลุ่มประชากร แล้วยังนำไปใช้ในการสัมภาษณ์ แกนนำชุมชน และคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงอีกด้วย และได้มีการซักถามเพิ่มเติมจากประเด็นที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า เมื่อพบประเด็นที่น่าสนใจ (ภาคผนวก ก)

3.4.5 อุปกรณ์การดำเนินการจัดสนทนากลุ่มเพื่อการหาแนวทางการจัดการ ผักพื้นบ้าน

ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่มขึ้นหลังจากได้รวบรวมข้อมูลและสรุปข้อมูลเบื้องต้น การวิจัยแล้ว โดยจัดนำเสนอข้อมูลในรูปแบบ power point และจัดทำเอกสารประกอบการประชุมย่อย ควบคู่กับการบรรยายของผู้วิจัย ในการสนทนากลุ่ม ได้จับประเด็นและสรุปเป็นแผนภาพ เพื่อให้กลุ่มและผู้วิจัยมีความเข้าใจตรงกันในประเด็นต่างๆ ที่ได้มีการนำเสนอ

3.5 ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.1 การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน

1) การวางแผนสำรวจ

การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้เป็นการสำรวจชนิดพันธุ์ และปริมาณของพืชผักพื้นบ้าน ในพื้นที่ที่เป็นแหล่งเก็บหาที่ชาวบ้านในชุมชนนิยมนำมาใช้ประโยชน์ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาร่วมกับคุณพงศ์ธร บรรณ โสภิชฐ์ เจ้าหน้าที่สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และเจ้าหน้าที่ภาคสนามของสถานีวิจัยต้นน้ำบ้านคีรีวง ซึ่งเป็นชาวบ้านที่มีถิ่นที่อยู่อาศัยในเขตบ้านคีรีวงและบ้านวังลุง เป็นผู้ชำนาญการด้านพืชสมุนไพรและพืชอาหารป่าเป็นอย่างดี โดยมีทีมผู้เข้าร่วมสำรวจทั้งหมด 8 คน เข้าสำรวจในช่วงเดือนมกราคม 2551 ด้วยวิธีการวางแผนสำรวจแบบ line transect sampling (LTS) ซึ่งเป็นวิธีการเดินสำรวจโดยยึดเส้นทางที่ชุมชนใช้ในการหาพืชอาหารป่าเพื่ออุปโภคบริโภคประจำวัน (cruise line) (พงศ์ธร บรรณ โสภิชฐ์และคณะ, 2550) เป็นเส้นทางสำรวจเจงนับพืชอาหารป่า และบันทึกข้อมูลพืชที่พบทั้งสองด้านของเส้นสำรวจตามหลักการ LTS ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่ได้ระบุไว้แล้วในหัวข้อ 3.3.1 และ 3.3.2 นอกจากนี้ได้นำข้อมูลการสำรวจในช่วงเดือนเมษายน 2550 มาใช้ในการรวบรวมข้อมูลศักยภาพด้านปริมาณเพื่อให้เห็นภาพรวมของผลผลิตตลอดปีอีกด้วย

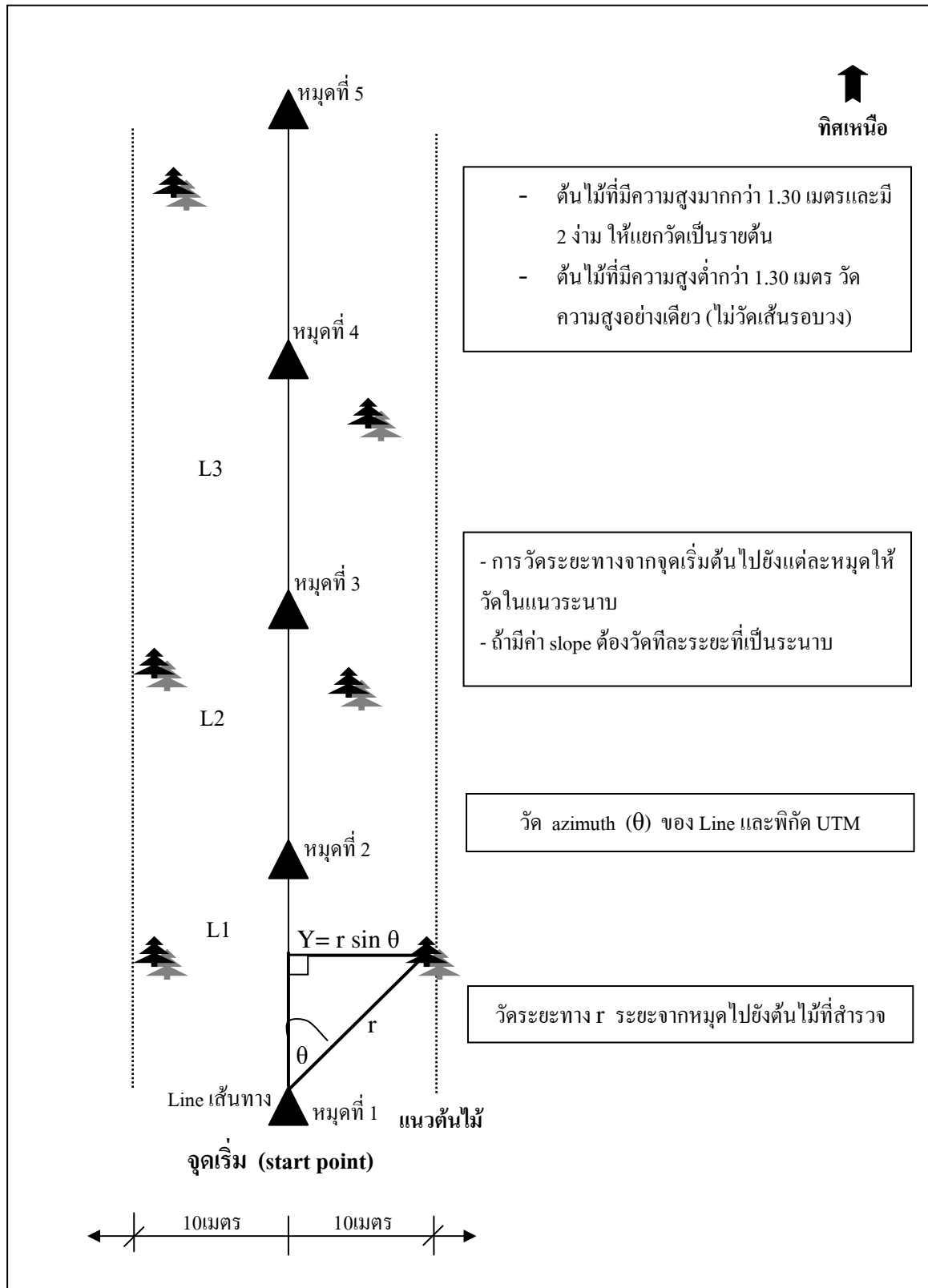
การเริ่มงานในแต่ละ cruise line เริ่มต้นด้วยการจับพิกัดด้วย GPS จากนั้นบันทึกข้อมูลพีชที่พบทั้งสองด้านของเส้นสำรวจตามหลักการ LTS ในแบบฟอร์มบันทึกข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสำรวจดังนี้ (ภาพประกอบที่ 3)

ขั้นตอนที่ 1 วัดพิกัด UTM (universal transverse mercator) ด้วยเครื่อง GPS ในตำแหน่งมุมที่ 1 จากนั้นวัดระยะทางจากมุมที่ 1 ถึงมุมที่ 2 บันทึกค่าที่วัดได้

ขั้นตอนที่ 2 วัดมุมในตำแหน่งมุมที่ 1 โดยอ่านค่าจากเข็มทิศ ทำการบันทึกหลังจากนั้นวัดมุมของพีชที่สำรวจพบอีกครั้งเพื่อหามุม azimuth (เป็นการวัดมุมของต้นไม้เพื่อนำข้อมูลที่ได้อื่นไปใช้ในการจัดทำแผนที่ทรัพยากรป่าไม้ในเขตอุทยาน) มุมที่ได้จากการวัดมุมจะต้องเป็นมุมแหลมเสมอ

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อสำรวจชนิดและปริมาณพืชครบทั้ง 2 ด้านของจุดสำรวจในมุมที่ 1-2 แล้วให้เปลี่ยนจุดสำรวจใหม่ไปยังมุมที่ 2-3, 3-4, และ 4-5 ตามลำดับ วัดระยะทางจากมุมที่ 1 ถึง 2 เพื่อนำค่าที่ได้จากการวัดมาคำนวณหาระยะทางในการสำรวจทั้งหมด (L1 –L5) ถ้าเส้นทางมีความต่างระดับของพื้นที่ (slope) ให้วัดทีละระยะที่เป็นระนาบ

ดำเนินการสำรวจตามขั้นตอนที่ 1, 2 และ 3 ไปจนสุดแนวเส้นสำรวจนั้น ถือเป็นเสร็จสิ้นการสำรวจในแนวเส้นทางที่ 1 จากนั้นให้เริ่มสำรวจด้วยขั้นตอนดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นในแนวเส้นทางสำรวจพืชอาหารป่าเส้นทางอื่นๆ ต่อไป



ภาพประกอบที่ 3 วิธีการวางแนวสำรวจแบบ line transect sampling

ที่มา: ปรับปรุงจากสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช (2550)

2) การเจงนั้บผลผลิต

การเจงนั้บผลผลิตของพืชแต่ละชนิดใช้วิธีของพงศัทร บรรณ โศภิชฐ์และคณะ (2550) ซึ่งมีวิธีการสุ่มเจงนั้บผลผลิตในแต่ละหน่วยตัวอย่าง เช่น ดอก ยอด ผล หน่อ หรือเปลือก ดังนี้

กรณีไม้ยืนต้น (tree)

- ถ้าผู้สำรวจสามารถเห็นยอด ดอก หรือผลได้ชัดเจน และมีจำนวนหน่วยที่ไม่มากนัก ให้เจงนั้บ 100%

- ถ้าไม่สามารถเห็นผลผลิตได้ชัดเจนให้ใช้วิธีสุ่มนั้บ 20% ตามหลักการความน่าจะเป็น (probabilities equal) ผลผลิตที่ถูกสุ่มเลือกในแต่ละครั้งจะมีค่าเท่ากับ 20% เช่น ต้นไม้มีทั้งหมด 8 กิ่ง สุ่มนั้บ 20% จะมีกิ่งที่ถูกเลือกเท่ากับ 1.6 กิ่ง ให้ปัดเศษเป็น 2 กิ่ง มีวิธีการคำนวณ ดังนี้

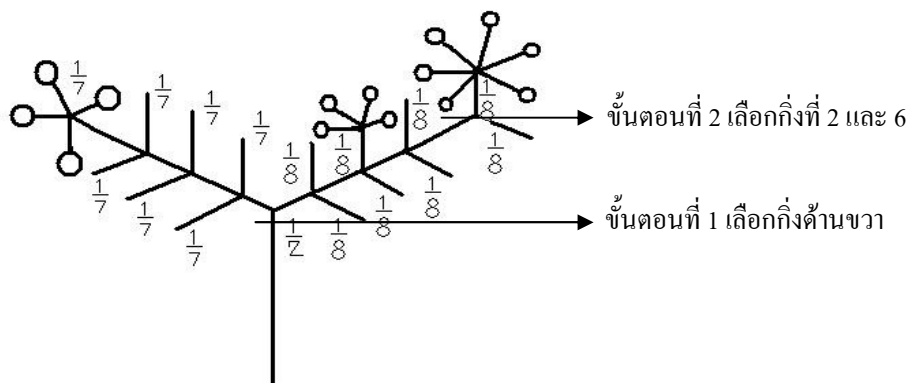
$$= 8 \times 20\%$$

$$= 8 \times \frac{20}{100}$$

$$= 1.6 \text{ กิ่ง}$$

ดังนั้นกิ่งที่ถูกเลือกทั้งหมด คือ 2 กิ่ง

- หากกิ่งที่ถูกสุ่มเลือกสามารถเจงนั้บได้ทั้งหมด ให้เจงนั้บทั้ง 100 % หากไม่สามารถเจงนั้บได้ทั้งหมดให้สุ่มเลือกกิ่งย่อยในหลักการเดียวกัน (20%) จนกระทั่งถึงกิ่งที่จะต้องเจงนั้บหน่วยผลผลิต แล้วบันทึกผลผลิตนั้น การสุ่มเลือกจะต้องพิจารณาจากกิ่งที่มีความสำคัญในระดับเดียวกัน และสามารถใช่เป็นตัวแทนของหน่วยผลผลิตนั้นได้ดีที่สุด มีวิธีการเจงนั้บดังแสดงในภาพประกอบที่ 4



ภาพประกอบที่ 4 วิธีการเจงนั้บผลผลิตจากไม้ยืนต้น

ขั้นที่ 1 ต้นไม้มีทั้งหมด 2 กิ่งใหญ่เมื่อสุ่มเลือก 20% ความน่าจะเป็นในการเลือกคือ 1 กิ่ง โดยเลือกกิ่งด้านขวาซึ่งมีผลผลิตที่สมบูรณ์กว่ากิ่งด้านซ้าย เพื่อใช้เป็นตัวแทนในการแจกจ่ายผลผลิต

ขั้นที่ 2 กิ่งที่เลือกจากขั้นแรกมีทั้งหมด 8 กิ่งสุ่มเลือกนับ 20% ได้ผลทั้งหมด 2 กิ่งย่อย ในตัวอย่างด้านบนเลือกกิ่งที่ 2 และ 6 (นับจากด้านล่างทางขวามือ)

ขั้นที่ 3 จะต้องแจกจ่ายผลผลิตทั้งหมด 2 กิ่งย่อย คือกิ่งที่ 2 และ 4 เมื่อนำไปคำนวณจะได้ผลการแจกจ่ายดังนี้

$$\begin{aligned}
 &= \frac{1}{2} \left\{ \left[\frac{\text{จำนวนดอกจากกิ่งที่ 2}}{\binom{1}{2} \binom{1}{8}} \right] + \left[\frac{\text{จำนวนดอกจากกิ่งที่ 4}}{\binom{1}{2} \binom{1}{8}} \right] \right\} \\
 &= \frac{1}{2} \left\{ \frac{4}{\binom{1}{16}} + \frac{6}{\binom{1}{16}} \right\} \\
 &= \frac{1}{2} [10 \times 16] \\
 &= 80 \text{ ดอก}
 \end{aligned}$$

ดังนั้นผลผลิตจากการแจกจ่ายเท่ากับ 80 ดอก

กรณีไม้พุ่ม (shrub)

ให้ใช้หลักการแจกจ่ายแบบเดียวกันกับไม้ยืนต้น

กรณีไม้ตระกูลปาล์ม (palm)

จะมีลักษณะเป็นลำต้นเดี่ยว เช่น ขุนแป๋ง ต่าว ซึ่งส่วนใหญ่จะนำยอด (1 ต้น มี 1 ยอด) ไปใช้ประโยชน์ จึงต้องแจกจ่ายทั้ง 100% แต่ในกรณีที่มีผลเป็นทลายให้ใช้หลักการสุ่มนับ 20% ดังที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น

กรณีหวาย (rattan)

ถ้าผู้สำรวจสามารถมองเห็นยอด ดอก หรือผลได้ชัดเจนและลำต้นไม่เลื้อยพันซับซ้อนต่อการนับ ให้ใช้การแจกจ่าย 100% แต่ถ้าไม่สามารถแจกจ่ายได้ทั้งหมด ก็ให้ใช้การสุ่มนับ 20% อย่างไม่ก็ตาม

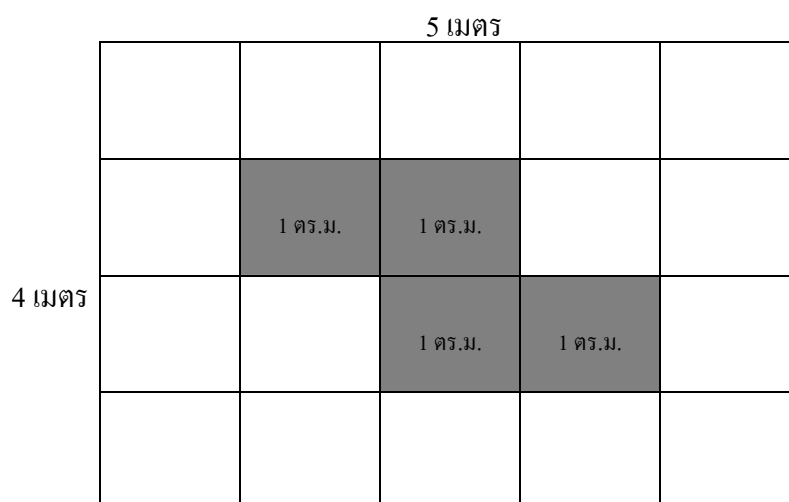
กรณีไผ่ (bamboo)

ให้ใช้การแจกจ่ายลำต้น 100% จากนั้นนับส่วนของหน่อไม้ที่สมบูรณ์ที่พบในกอทั้งหมด จากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติและชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์พบว่ากอไผ่

ส่วนมากที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเลือกกอไผ่ขนาดกลางเพราะสะดวกในการเก็บหา มากกว่ากอไผ่ที่มีขนาดใหญ่

กรณีไม้พื้นล่าง (herb)

ตัวอย่างของไม้พื้นล่างเช่น ผักกูด เห็ด กระเจียว หางปลาช่อน กรณีที่สามารถเห็นผลผลิตได้ชัดเจนและมีจำนวนไม่มากนักให้นับทั้ง 100% แต่ถ้าพืชเหล่านั้นอยู่เป็นกลุ่มใหญ่ ก็ให้ใช้การวางแปลงตัวอย่างที่มีความกว้างและยาว 1 เมตร กระจายไปในบริเวณที่พบพืชเหล่านั้นที่มีจำนวนแปลงเท่ากับ 20% เช่น พืชเหล่านั้นขึ้นปกคลุมในพื้นที่ขนาดกว้างและยาวประมาณ 4x5 เมตร (20 ตารางเมตร) จะต้องวางแปลงตัวอย่างขนาด 1 ตารางเมตร จำนวน 4 แปลง (20% ของ 20 ตารางเมตร = 4 ตาราง) การวางแปลงตัวอย่างควรวางแปลงในบริเวณที่มีพืชปกคลุมหนาแน่นเพื่อเป็นตัวแทนที่ดีที่สุดในการแจงสุ่มนับ จากนั้นนำผลผลิตที่นับได้มาคำนวณเช่นเดียวกับหลักการคำนวณผลผลิตของกรณีไม้ยืนต้นดังแสดงในภาพประกอบที่ 5



ภาพประกอบที่ 5 วิธีการวางแปลงตัวอย่างการนับผลผลิตไม้พื้นล่าง

กรณีไม้เถา หรือ ไม้เลื้อย (climber) เช่น รางจืด ให้ใช้หลักการเดียวกันกับการนับไม้ไฟ

กรณีพืชอิงอาศัยและกาฝาก (epiphytes and parasitic)

สำหรับพืชชนิดนี้จะมีลักษณะขึ้นอยู่บนต้นไม้ชนิดอื่น มีจำนวนไม่มากนักจึงสามารถทำการนับได้ 100% แต่ถ้าหากพบพืชอิงอาศัยที่มีจำนวนมากก็ต้องใช้วิธีการนับด้วยการสุ่มแจงนับจำนวน 20%

กรณีพืชที่ใช้ประโยชน์จากเปลือก

ถ้าสำรวจพบพืชที่ใช้ประโยชน์จากเปลือกให้ผู้สำรวจใช้ swedish bark gure ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความหนาของเปลือกต้นไม้ นำมาวัดความหนาของเปลือกต้นไม้ชนิดนั้น โดยสุ่มวัดทั้ง 4 ด้าน ของลำต้นเพื่อนำไปหาค่าเฉลี่ยของเปลือก

3.5.2 การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านจากประชากรทั้งหมด 77 ครัวเรือน ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน 2551 โดยใช้แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้วิธีการสังเกตร่วมกับเครื่องมือทั้ง 2 ชนิด สำรวจทั้ง ชนิดและปริมาณการใช้ประโยชน์ในระยะเวลา 1 ปี ทั้งการบริโภคเป็นอาหารและการจำหน่ายของแต่ละครัวเรือน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ออกมาแยกประเด็นตามลักษณะของการใช้ประโยชน์ตามกรอบแนวคิดการวิจัย โดยแบ่งเป็นวิธีการและภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

3.5.3 การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้าน

โดยการนำผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน มาวิเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านแบ่งเป็นคุณค่าเชิงปริมาณและคุณค่าเชิงคุณภาพ ดังนี้

1) คุณค่าเชิงปริมาณ

คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ประเมินมูลค่าโดยใช้ข้อมูลด้านชนิดและปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทั้งการนำมาบริโภค การจำหน่าย และใช้เป็นยารักษาโรค โดยนำข้อมูลปริมาณการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด และอุปกรณ์เครื่องมือในการเก็บหา มาแปลงหน่วยการวัดให้ตรงกับหน่วยของผักพื้นบ้านและอุปกรณ์เครื่องมือที่ซื้อขายในตลาดท้องถิ่น ซึ่งจะต้องสำรวจราคาและ นับ ตวง ชั่ง เพื่อให้หน่วยมีความใกล้เคียงกันมากที่สุด ซึ่งหากไม่มีราคาในตลาดท้องถิ่นก็ต้องใช้ราคาจากตลาดในจังหวัดเป็นราคาเงาของสินค้า จากนั้นนำข้อมูลที่แปลงเสร็จมาประเมินมูลค่าด้วยวิธีการทางเศรษฐศาสตร์ต่อไป โดยวิธีการคำนวณมูลค่าดังแสดงในตารางที่ 3 และรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลจะกล่าวอีกครั้งในหัวข้อ 3.6.2

คุณค่าด้านโภชนาการ

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิด้านคุณค่าทางโภชนาการผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ จากตารางแสดงคุณค่า อาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม (2544) และข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้านราคาของวิตามินและอาหารสำเร็จรูป ที่จะสามารถนำมาใช้เป็นสินค้าทดแทนได้ โดยรวบรวมข้อมูลจากการลงสำรวจร้านขายอาหารสำเร็จรูปได้แก่ ร้าน Boot ในจังหวัด

สงขลาและค้นหาข้อมูลของวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มเติมจาก <http://www.pharmacywecare.com/> (27 กันยายน 2551) เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกันได้อย่างใกล้เคียงมากที่สุด เมื่อได้ข้อมูลที่แปลงเสร็จแล้วจึงนำมาประเมินมูลค่าด้วยวิธีการทางเศรษฐศาสตร์ต่อไป โดยมีวิธีการคำนวณมูลค่าดังแสดงในตารางที่ 3 และรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในหัวข้อ 3.6.2

ตารางที่ 3 ประเด็นการศึกษาและวิธีการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์

ประเด็นการศึกษาคูณค่าของผักพื้นบ้าน ด้านเศรษฐกิจและด้านโภชนาการ	วิธีการประเมิน
1. การนำมาบริโภคเป็นอาหาร	การประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่าที่มีการใช้ประโยชน์โดยคิดรวมปริมาณและมูลค่าของผักพื้นบ้านที่สามารถเก็บหาได้จากแหล่งเก็บหาของชุมชน ด้วยวิธีราคาตลาด (market price) (ประภาพรรณ กำภู, 2544)
2. การนำมาเป็นยารักษาโรค	การประเมินมูลค่าโดยการเปรียบเทียบขนาดยาตามหลักการใช้พืชสมุนไพรกับขนาดยาตามหลักการใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษาโรค ด้วยวิธีราคาตลาด (market price) (ทิพย์ทิวา สัมพันธ์มิตร, 2550)
3. มูลค่าทางโภชนาการ	การประเมินมูลค่าโดยการใช้ราคาของวิตามินและสารอาหารสำเร็จรูปในหน่วยปริมาณที่เท่ากันเป็นราคาสินค้าทดแทนวิตามินและสารอาหารในผักพื้นบ้าน ด้วยวิธีราคาสินค้าทดแทน (substitute market price)

2) คุณค่าเชิงคุณภาพ

คุณค่าด้าน โภชนาการ

รวบรวมข้อมูลทุกข้อมูมิด้านคุณค่าด้าน โภชนาการผักพื้นบ้านและข้อมูลกลุ่มโรคที่พบมากที่สุด 10 อันดับแรกของชาวบ้านในปี 2551 จากสถานีอนามัยบ้านคอนคา ซึ่งเป็นสถานพยาบาลที่ตั้งอยู่ใกล้เขตชุมชน โดยนำข้อมูลทั้ง 2 ประเภทมาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพชาวบ้านด้วยการบริโภคผักพื้นบ้าน

คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม

โดยการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านแล้วนำมาแยก

ประเด็นคุณค่าของผักพื้นบ้านซึ่งมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และสังคม วัฒนธรรมของชุมชน ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

3.5.4 การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และวิธีการสังเกตจากชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านจำนวน 171 ครัวเรือน แกนนำชุมชนและคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงจำนวน 14 คน ร่วมกับการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเก็บหาของป่าในชุมชน เพื่อศึกษาถึงสาเหตุและปัญหาการลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและนำผลที่ได้มาแบ่งประเด็นของการศึกษาตามกรอบแนวคิดในลักษณะเชิงบรรยายต่อไป

3.5.5 การหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านโดยชุมชนมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม โดยการจัดสนทนากลุ่มในวันที่ 26 กันยายน 2551 เพื่อเผยแพร่ข้อมูลในประเด็นคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน และสถานการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การจัดสนทนากลุ่มครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 11 คนประกอบด้วย แกนนำชุมชน ชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ทราบถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านและแสดงความคิดเห็นหลังจากจบการบรรยายเพื่อหาแนวทางการฟื้นฟูการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน และแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมร่วมกับผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการตั้งคำถามเกี่ยวกับหัวข้อการสนทนาและสรุปประเด็นของปัญหาและแนวทางการจัดการจากการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมและการเสนอแนะจากผู้วิจัย

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.6.1 การวิเคราะห์ปริมาณศักยภาพผลผลิตตลอดปีของผักพื้นบ้าน

ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ประเด็นการศึกษาด้านศักยภาพนี้มาจากข้อมูล 2 ส่วน ได้แก่ข้อมูลทางสถิติในการสำรวจพืชอาหารป่าของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืชในช่วงเดือนเมษายน 2550 และจากการสำรวจของผู้วิจัยในช่วงเดือนมกราคม 2551 โดยการหาผลรวมตลอดปีตามลักษณะการให้ผลผลิตของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด เช่น พืชกินใบอ่อนจะแตกยอดใหม่ทุก 15 วัน-1 เดือน ดังนั้นในรอบ 1 ปี ยอดเดิมที่ถูกเก็บผลผลิตไปแล้วจะแตกใหม่เพิ่มอีกประมาณ 12-24 ยอด จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมาคูณกับจำนวนใบอ่อนที่สำรวจได้ เพื่อประมวลศักยภาพผลผลิตตลอดปีของผัก โดยใช้โปรแกรม Microsoft excel

3.6.2 การคำนวณมูลค่าผักพื้นบ้าน

1) มูลค่าการบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค

โดยการนำวิธีการประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่าซึ่งปรับปรุงจาก ประภาพรรณ คำภู (2544) มาประยุกต์ใช้เพื่อวิเคราะห์หามูลค่าของผักพื้นบ้าน สามารถอธิบายได้ ดังนี้

มูลค่าจากการบริโภค และการจำหน่ายผักพื้นบ้าน

ใช้วิธีการคำนวณโดยการหาผลรวมปริมาณการบริโภคและการจำหน่ายผักพื้นบ้าน แต่ละชนิดของกลุ่มตัวอย่าง ผลดังกล่าวนำมาคำนวณหามูลค่าผลประโยชน์รวมในการเก็บหา ผักพื้นบ้านทั้งหมด โดยใช้ราคาตลาดของผักพื้นบ้านแต่ละชนิดคูณด้วยปริมาณการบริโภคและการ จำหน่ายของผักพื้นบ้านชนิดนั้น ๆ มีวิธีการคำนวณจากสูตรดังนี้

$$\text{ผลประโยชน์รวมการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมด} = \sum_{j=1}^m \sum_{i=1}^n (Q_i \times P_i)$$

โดยที่ Q คือ ปริมาณผักพื้นบ้านทั้งหมดชนิดที่ i ของกลุ่มตัวอย่าง

P คือ ราคาตลาดของผักพื้นบ้านชนิดที่ i

i คือ ชนิดของผักพื้นบ้าน

n คือ จำนวนผักพื้นบ้านทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

j คือ คราวเรือนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บหาผักพื้นบ้าน

m คือ จำนวนคราวเรือนทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

มูลค่าของการนำมาเป็นยารักษาโรค

ใช้วิธีการคำนวณ โดยการเปรียบเทียบขนาดยาตามหลักการใช้พืชสมุนไพรกับ ขนาดยาตามหลักการใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษาโรคชนิดเดียวกันด้วยประสิทธิภาพเดียวกัน โดยนำข้อมูลจากทิพย์ทิศา สัมพันธ์มิตร (2550) ที่ได้ประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของศักยภาพ การใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรในป่าชุมชนเขาหัวช้าง ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง มาใช้เป็นแนวทางในการคำนวณมูลค่าของผักพื้นบ้านในการนำมาเป็นยารักษาโรค โดยใช้ราคา ยาแผนปัจจุบันเป็นราคาตลาดของสินค้าที่นำมาใช้เป็นตัวแทน ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้นำวิธีดังกล่าวมา ประเมินมูลค่าของตำรายา โปะโหมดต้น ว่านสากเหล็ก และเอื้องหมายนา ซึ่งมีตัวอย่างการคำนวณที่ ดัง แสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 วิธีการคำนวณการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพร

ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ	ขนาดการใช้	เทียบกับยาแผนปัจจุบัน	ขนาดยาทางเภสัชกรรม	ราคายาแผนปัจจุบัน	มูลค่าที่ใช้รักษาโรคต่อครั้ง (บาท)	การคิดคำนวณมูลค่าผักพื้นบ้านในการเป็นยารักษาโรค	มูลค่าของพืชสมุนไพร (บาท)
พาสิด	แก้ท้องอืด	การรักษา 1 ครั้ง เท่ากับ 10 ใบ	Air X®	รับประทาน ครั้งละ 2 เม็ด	ราคาเม็ดละ 1.5 บาท	3 บาท	พาสิดต้น 1 ยอด มีประมาณ 7-10 ใบ	ดังนั้น มูลค่าพาสิดต้น ในการเป็นยารักษาโรค คือยอดละ 3 บาท

ที่มา : ปรับปรุงจากทิพย์ทิวา สัมพันธ์มิตร (2550)

เมื่อได้มูลค่ารวมทั้งหมดของการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของกลุ่มตัวอย่าง นำมาหักด้วยต้นทุนรวมทั้งหมดในการเก็บหาผักพื้นบ้าน โดยต้นทุนที่เกิดขึ้นในการเก็บหาผักพื้นบ้านเฉลี่ยต่อครัวเรือนไม่แยกตามชนิดของผักพื้นบ้านได้แก่ ต้นทุน 4 กลุ่มประกอบด้วย ต้นทุนอุปกรณ์ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน ต้นทุนค่าแรงในการเก็บหาผักพื้นบ้าน ต้นทุนค่าเสียเวลาในการเดินทางมาเก็บหาผักพื้นบ้าน และต้นทุนค่าเชื้อเพลิงที่ใช้ในการเดินทางมาเก็บหาผักพื้นบ้าน ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตรดังนี้

$$\text{ต้นทุนรวมทั้งหมดในการเก็บหาผักพื้นบ้าน} = \sum_{j=1}^m \sum_{i=1}^n (C_{ij})$$

โดยที่ C คือ ต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

i คือ ชนิดของอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

j คือ ครัวเรือนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บหาผักพื้นบ้าน

m คือ จำนวนครัวเรือนทั้งหมดที่มีการใช้ประโยชน์

n คือ จำนวนอุปกรณ์เครื่องมือทั้งหมดที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

มูลค่ารวมของผลผลิตและต้นทุนรวมดังกล่าว นำ มาคำนวณหาผลประโยชน์สุทธิของผักพื้นบ้าน ได้ดังนี้

$$\text{มูลค่าผลประโยชน์สุทธิ} = \text{มูลค่ารวมของผลผลิต} - \text{ต้นทุนรวมทั้งหมด}$$

2) มูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน

นำผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิมาคำนวณหามูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน โดยการนำราคาตลาดของวิตามินและอาหารสำเร็จรูปเป็นสินค้าตัวแทนวิตามินและแร่ธาตุในผักพื้นบ้าน โดยการเปรียบเทียบหน่วยปริมาณที่เท่ากันของวิตามินและอาหารเสริมสำเร็จรูปกับวิตามินและแร่ธาตุของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด โดยใช้วิธีการราคาตลาดของสินค้าตัวแทน ดังตัวอย่างการคำนวณที่แสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 วิธีการคำนวณมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน

ชื่อผักพื้นบ้าน	ประเภทสารอาหาร	ปริมาณที่พบ	เปรียบเทียบกับวิตามินและอาหารเสริมสำเร็จรูป	ราคาของวิตามินและอาหารสำเร็จรูป	การคิดคำนวณมูลค่าทางโภชนาการผักพื้นบ้าน
ผักหวานป่า	Vitamin C	113 mg	Vitamin C 500 mg = 1 เม็ด องค์การเภสัชกรรม	Vitamin C 100 เม็ด ราคา 120 บาท ดังนั้น Vitamin C 1 เม็ด จึงมีราคาเม็ดละ 1.2 บาท	Vitamin C 500 mg ราคา 1.2 บาท $\frac{113 \times 1.2}{500}$ Vitamin C 113 mg มีราคา = 0.27 บาท ดังนั้น Vitamin C 113 mg มีราคา 0.27 บาท

3.6.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการเก็บรวบรวมครั้งนี้ ได้แก่ ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน และแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับชุมชน นำข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ถึง โครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม มาจัดหมวดหมู่ จากนั้นทำการวิเคราะห์ ตีความสร้างข้อสรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย ในลักษณะเชิงบรรยาย มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วย การเลือกพื้นที่วิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งนำไปสู่ผลที่ได้จากการดำเนินการวิจัย โดยจะกล่าวต่อไปในบทที่ 4

บทที่ 4

ผลการวิจัย

สำหรับผลการวิจัยเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลุง ผู้วิจัยจะเสนอผลตามประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลุง
- 4.2 ผลการศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา
- 4.3 ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน
- 4.4 ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง
- 4.5 ผลการศึกษาด้านการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- 4.6 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน

4.1 ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลุง

4.1.1 สภาพสังคมและวัฒนธรรม

ชุมชนบ้านวังลุงมีประชากรทั้งหมด 703 ครัวเรือน (สถานีอนามัยบ้านดอนคา, 2550) ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จากการสังเกตของผู้วิจัยและการสอบถามจากชาวบ้านพบว่าสังคมวัฒนธรรมของชุมชนเป็นแบบลักษณะเครือญาติ ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นญาติกันและแยกไปสร้างบ้านเดี่ยวเป็นครัวเรือนไป บางส่วนก็ยังคงสร้างบ้านในบริเวณใกล้เคียงกัน ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนจึงมีรูปแบบเป็นเครือญาติขนาดใหญ่ เมื่อมีงานประเพณีต่างๆ ของชุมชน ก็จะผลัดเปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพในการจัดงาน เช่นในงานประเพณีสงกรานต์ จะมีการรวมกลุ่มของเครือญาติกลุ่มใหญ่ ทุกๆ ปี กลุ่มญาติจะหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดงานต้อนรับการกลับคืนสู่บ้านเกิดของญาติจากต่างถิ่น นอกจากนี้จะมีการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุแล้วยังมีงานเลี้ยงสังสรรค์ตลอดเทศกาล ทั้งนี้กลุ่มคนที่ไม่ใช่ญาติแต่เป็นบุคคลที่สนิทสนมกันยังสามารถมาร่วมงานประเพณี พบปะพูดคุยกันได้ ซึ่งนอกจากงานประเพณีต่างๆ แล้ว การจัดงานประเภทอื่นๆ ชาวบ้านจะร่วมมือร่วมใจกันช่วยจัดงานอย่างพร้อมเพรียง เช่นงานแต่งงาน งานบุญต่างๆ เป็นต้น

4.1.2 กลุ่มองค์กรต่างๆ ที่มีในชุมชน

ในช่วงระหว่างปี 2537 -2545 บ้านวังลุงมีกลุ่มและองค์กรต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งที่เกิดจากการจัดตั้งด้วยชุมชนเองและได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ แต่ปัจจุบันกลุ่มอาชีพบางกลุ่มได้ปิดตัวลงเนื่องจากขาดทุนทรัพย์ในการดำเนินกิจกรรมต่อ อีกทั้งสมาชิกกลุ่มอาจมองว่าเสียเวลาในการประกอบอาชีพหลัก จากการสอบถามแกนนำของชุมชนและการสัมภาษณ์หัวหน้ากลุ่มอาชีพบางกลุ่ม (เฉลิม กาญจนพิทักษ์, นิกุล รอบคอบ, ชัยชนะ ทวีเมือง, พชณี โฆษะ (สัมภาษณ์), 7 เมษายน 2551) ที่ปิดตัวลงไปแล้ว ทำให้ทราบว่ายังคงมีกลุ่มองค์กร 3 กลุ่มที่ยังคงดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ช่วงปี 2540 ถึงปัจจุบัน คือชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุง กลุ่มออมทรัพย์แรงงาน และธนาคารหมู่บ้าน โดยมีรายละเอียดของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1) ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุง

ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ปี 2540 ในระยะแรกมีแกนนำและสมาชิกทั้งหมดรวม 28 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ จากการพูดคุยกับคณะกรรมการชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงทำให้ทราบสาเหตุสำคัญในการก่อตั้งชมรม 2 ประการดังนี้

ประการแรก สืบเนื่องจากเหตุการณ์อุทกภัยในปี 2531 ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการลักลอบตัดไม้ทำลายป่าทั้งจากคนภายในและภายนอกชุมชน ทำให้บ้านวังลุงและชุมชนรอบบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลวงได้รับความเสียหายเป็นอย่างมาก แกนนำชุมชนจึงเกิดแนวคิดที่จะอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ในเขตพื้นที่บ้านวังลุงไว้ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้ผืนป่าซึ่งเปรียบเสมือนปัจจัย 4 ของชุมชนคงอยู่และสามารถใช้ประโยชน์ต่อไปได้อย่างยาวนาน

ประการที่สอง จากการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติเขาหลวงในปี 2517 ทำให้พื้นที่อุทยานบางส่วนมีการทับซ้อนกับพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน จนกลายเป็นปัญหาที่ยังไม่สามารถหาข้อยุติได้ ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุงจึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นตัวกลางในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทดังกล่าว ช่วยให้ชาวบ้านยังคงเข้าไปเก็บผลผลิตที่ปลูกไว้แล้วได้โดยห้ามอ้างในกรรมสิทธิ์ที่ดิน และช่วยเหลือเจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติดูแลและปกป้องผืนป่าร่วมกัน ทางชมรมได้มีการตั้งกฎระเบียบในการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้ที่มีที่ทำกินในเขตอุทยานแห่งชาติ (ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุง, 2550) ดังนี้

1. ห้ามถางและโค่นต้นไม้ทุกประเภท ในระยะรัศมี 10-15 กิโลเมตร นับจากบริเวณริมห้วยและน้ำตก ให้มีการปลูกป่าทดแทน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของแหล่งน้ำ
2. ให้เจ้าของสวนทำการระบุชนิดและปริมาณของพันธุ์ไม้ที่มีในสวนทั้งพันธุ์ไม้ที่มีอยู่เดิมและที่ปลูกใหม่ทั้งหมด และต้องสงวน ดูแลรักษาพันธุ์ไม้นั้นให้ยังคงอยู่

3. ระบุผลอาสินที่มีในพื้นที่สวนให้ชัดเจน เช่น ยางพารา ผลไม้ต่างๆ สะตอ ลูกเนียง เป็นต้น

4. แจ้งเขตพื้นที่สวนให้ชัดเจน ห้ามรุกกล้าหรือกระทำการใดๆ เกินขอบเขตพื้นที่ที่แจ้งไว้โดยเด็ดขาด หากพบว่ามีกระทำความผิดระเบียบใดๆ ก็ตาม คณะกรรมการพิจารณาเห็นผิดจริง จะต้องถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย

5. ในกรณีที่มีข้อพิพาทเรื่องที่ดินทำกินในเขตป่า ต้องให้คู่กรณีไกล่เกลี่ยกันเองก่อน หากไม่สามารถหาข้อยุติได้จะต้องให้คณะกรรมการเป็นผู้ตัดสินขาด

6. ใช้มติที่ประชุมของคณะกรรมการซึ่งเป็นไปตามดุลยพินิจที่เหมาะสมแล้วในการพิจารณาขอบเขตที่ดินของแต่ละแปลง

7. ห้ามใช้สารเคมี ยาปราบศัตรูพืช ในเขตอุทยานและพื้นที่ป่าต้นน้ำโดยเด็ดขาด

8. หากพบว่าเขตพื้นที่แปลงใดมีการกระทำผิดกฎระเบียบที่วางไว้ ให้แปลงที่อยู่ใกล้กันร่วมรับผิดชอบในความผิดดังกล่าวด้วยบทลงโทษสำหรับผู้กระทำผิด

บทลงโทษผู้กระทำผิด

1. บทลงโทษผู้กระทำผิดสถานเบา คือ ห้ามผู้กระทำผิดกระทำการใดๆ ในเขตพื้นที่ของตนเองเป็นเวลา 6 เดือน

2. บทลงโทษผู้กระทำผิดสถานหนัก คือ ยึดพื้นที่ดังกล่าวคืนและถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย

ทั้งนี้การกระทำผิดในกรณีใดๆ ก็ตาม การตัดสินโทษนั้นจะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติเป็นผู้ตัดสิน

จากการพูดคุยกับกรรมการของชมรมถึงผลลัพธ์ที่ได้ตลอดระยะเวลาการจัดตั้งชมรมจนถึงปี 2547 พบว่ามีผู้กระทำผิดจากการบุกรุกพื้นที่ป่าน้อยลงจากเดิมอย่างมาก และเมื่อปี 2546 ชุมชนบ้านวังลุงได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เงินรางวัลที่ได้ครั้งนี้นำไปพัฒนาโครงการต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและรายได้เสริมให้แก่ชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนสร้างจิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อม โดยนำนักเรียนนักศึกษา และเยาวชนในพื้นที่มาเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้เยาวชนเข้าใจธรรมชาติและเกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติต่อไป นอกจากนี้ก็ยังมีกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในหมู่บ้าน เนื่องจากชุมชนเล็งเห็นว่าปัญหายาเสพติดได้ระบาดเข้ามาภายในหมู่บ้าน จึงมีมติร่วมกันจัดตั้งชุดปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดขึ้น มีการตรวจสารเสพติดในร่างกาย ซึ่งชาวบ้านทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากกิจกรรมนี้ทำให้เกิดโครงการที่สำคัญอีกโครงการหนึ่งคือ โครงการส่งเสริมเยาวชนเลี้ยงโคขุนด้านยาเสพติด เป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่พัฒนาให้

ชุมชนมีความเข้มแข็งขึ้น โครงการนี้ส่งเสริมให้เยาวชนที่เคยติดยาเสพติดได้มีงานทำและไม่หันกลับไปหายาเสพติดอีกอีก เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการต้องมีความสมัครใจ โดยจะให้รับผิดชอบดูแลโค 1 ตัว ต่อ 1 คน (เฉลิม กาญจนพิทักษ์ (สัมภาษณ์), 3 กันยายน 2550)

จากการตรวจเอกสารเพิ่มเติมของผู้วิจัยพบว่า ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลุง เกิดปัญหาความขัดแย้งภายในที่รุนแรง ซึ่งมีชนวนเหตุมาจากการไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของชาวบ้าน ทำให้เกิดการจับกุมและดำเนินคดีชาวบ้านที่ตัดและโค่นยางพาราในเขตพื้นที่อนุรักษ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน การเคลื่อนไหวของทางชมรมเพื่อเรียกร้องสิทธิในการทำกินไม่ได้ได้รับความเห็นชอบจากชาวบ้านบางส่วน และถูกกล่าวหาว่าประธานชมรมคือผู้แจ้งให้ทางการจับกุมชาวบ้าน ความขัดแย้งที่รุนแรงทำให้ชมรมต้องปิดตัวลง (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) สำหรับโครงการอื่นๆ ซึ่งแตกยอดมาจากการจัดตั้งชมรมแม้ว่าจะยังคงมีการดำเนินการในปัจจุบันแต่ไม่ได้มีการพัฒนาให้เติบโตมากนัก ปัจจุบันมีสมาชิกบางส่วนซึ่งเดิมเคยเป็นคณะกรรมการของชมรม เริ่มดำเนินการก่อตั้งชมรมขึ้นอีกครั้งหนึ่งเพื่อสานเจตนารมณ์เดิมที่เคยจัดตั้งในครั้งแรก แต่ก็ยังไม่มีแนวทางของการจัดการและการดำเนินงานที่ชัดเจนมากนัก เนื่องจากชาวบ้านยังไม่ให้การยอมรับเท่าที่ควร

2) กลุ่มออมทรัพย์แรงงาน

จัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2549 ปัจจุบันมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 8-10 คน เป็นการแลกเปลี่ยนแรงงานกันเพื่อการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง กลุ่มแรงงานเกิดขึ้นจากการขาดแคลนแรงงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับชาวบ้านในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกัน จึงมีแนวคิดที่จะทำงานร่วมกันเพื่อสร้างความสนุกให้เกิดขึ้นในการทำงาน ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์สมาชิกของกลุ่มแรงงาน (ชัยชนะ ทวีเมือง, เกศราพร รอบคอบ (สัมภาษณ์), 7 เมษายน 2551) และพบว่าลักษณะของงานที่ทำ เป็นการรับจ้างทั่วไป งานรับจ้างที่กลุ่มทำเป็นประจำคือรับจ้างตัดหญ้า ครัวเรือนใดต้องการตัดหญ้าในสวนของตนก็จะให้กลุ่มแรงงานเข้าไปช่วยเหลือ นอกจากจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชาวบ้านแล้วยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่ไม่มีพื้นที่ทำกินในเขตอุทยาน ไม่ต้องออกไปหางานทำต่างถิ่น เยาวชนบ้านวังลุงซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มถ่ายทอดความภาคภูมิใจถึงความก้าวหน้าของกลุ่มว่า จากเดิมเริ่มด้วยเครื่องตัดหญ้าเพียงตัวเดียว แต่ปัจจุบันมีเครื่องตัดหญ้า 3 ตัวซึ่งซื้อด้วยเงินที่ได้จากการรับจ้างถือเป็นกระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมให้เยาวชนรุ่นต่อไปได้พัฒนาตนเองเพื่อในอนาคตจะได้เป็นผู้สืบทอดเจตนารมณ์ของคนรุ่นปัจจุบันต่อไป

3) ธนาคารหมู่บ้าน

ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2546 เนื่องจากชุมชนอยู่ห่างไกลจากธนาคาร อีกทั้งเงินนอกระบบมีอัตราดอกเบี้ยสูง เพื่อให้ชุมชนได้มีเงินออมและนำเงินทุนที่ได้ไปใช้หมุนเวียนในการทำ การเกษตร ปัจจุบันกิจการที่ธนาคารหมู่บ้านทำคือ การรับหุ้น ผักเงิน และปล่อยเงินกู้ โดยคิดอัตราดอกเบี้ยต่ำ การเข้าเป็นสมาชิกของธนาคารหมู่บ้านจะต้องเข้าหุ้นอย่างน้อย 10 หุ้น หุ้นละ 10 บาท โดยมีค่าธรรมเนียมแรกเข้า 30 บาท สมาชิกต้องเข้าหุ้นทุกเดือนแต่ต้องไม่เกิน 1,200 บาท สามารถออมได้ไม่จำกัด การปล่อยเงินกู้ อาจเป็นปุ๋ยหรือเงินสดก็ได้ การกู้ปุ๋ยทางคณะกรรมการจะจัดซื้อให้ และผ่อนชำระเป็นงวดไม่เกิน 6 เดือน ในวงเงินไม่เกิน 10,000 บาท การกู้ยืมเงินสดจะต้องมีผู้ค้ำประกัน อาจจะใช้หลักทรัพย์หรือให้สมาชิกในกลุ่มสองคนค้ำได้ (ธนาคารหมู่บ้านบ้านวังลุง, 2547)

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของบ้านวังลุง ทำให้ทราบถึงทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญซึ่งเป็นทุนทางกายภาพของชุมชน ในส่วนทุนทางสังคมในด้านกลุ่มและองค์กรนั้นถึงแม้ว่าในปัจจุบันกลุ่มและองค์กรบางกลุ่มจะเกิดปัญหาความขัดแย้งจนต้องปิดตัวลงไป แต่ก็ยังคงมีแกนนำบางกลุ่มที่ยึดอุดมการณ์เพื่อดำเนินงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติต่อไป ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้เป็นอย่างดี โดยมีผลการศึกษาตามกรอบแนวคิดการวิจัยซึ่งจะกล่าวในหัวข้อต่อไปดังนี้

4.2 ผลการศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน

การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในเส้นทางที่ชุมชนใช้เก็บหาพืชอาหารป่าในพื้นที่แหล่งเก็บหาทั้งหมด 3 เส้นทาง คือ หนานเจ็ดเส้น หนานตาบ และคลองหก ซึ่งมีระยะทางรวมทั้งหมด 3,835.6 เมตร ซึ่งมีพื้นที่สำรวจทั้งหมด 76,720 ตร.ม. ได้ดำเนินการสำรวจในเดือนมกราคม 2551 ผลการศึกษามีดังนี้

4.2.1 ความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์

ในการสำรวจพันธุ์ผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนพบพืชอาหารป่าพืชสมุนไพร เฝื่อน กัลยไม้ ไม้ใหญ่ และพืชมีพิษที่เป็นอันตรายถึงชีวิตหากมีการสัมผัสหลายชนิด แต่ในงานวิจัยนี้เน้นการสำรวจพืชผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์เท่านั้น ในการสำรวจความหลากหลายของชนิดพันธุ์ พบผักพื้นบ้านที่จำแนกตามหลักพฤกษศาสตร์ได้ทั้งหมด 23 วงศ์ 26 สกุล 30 ชนิด โดยสามารถแบ่งประเภทตามส่วนของพืชที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์เป็น 9 ประเภทด้วยกันคือ พืชกินหัวหรือเหง้า พืชกินผล พืชกินหน่อ พืชกินใบ พืชกินต้น พืชกินยอด พืชกินดอก พืชกินยอดอ่อน และพืชกินก้านใบ

4.2.2 ความหลากหลายด้านปริมาณ

จากการสำรวจผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาทั้ง 3 เส้นทาง พบปริมาณของผักพื้นบ้านที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด 6,943 ต้น (ทั้งนี้การนับปริมาณของผักพื้นบ้านนับตามส่วนของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ เช่น พืชตระกูลมะเดื่อ นับผลผลิตเป็นพวง ผักกูดเขานับผลผลิตเป็นยอด ซึ่งได้อธิบายรายละเอียดของวิธีการนับไว้ในบทที่ 3 แล้ว) พบว่าผักพื้นบ้านที่มีปริมาณมากที่สุดคือมะเดื่อ (ฉิ่ง) มีปริมาณ 9,954 พวง รองลงมาคือกูดเขามีปริมาณ 1,671 ต้น และบอนยารัดมีปริมาณ 1,655 ต้น สำหรับผักพื้นบ้านที่สำรวจพบน้อยที่สุดคือ ว่านเปราะป่ามีปริมาณ 4 ต้น ผักหวานป่ามีปริมาณ 3 ต้น และเพกา มีปริมาณ 3 ต้น

การสำรวจปริมาณผลผลิตของผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยนับปริมาณตามลักษณะการนำมาใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ดังนั้นในการคำนวณผลผลิตรายปีใช้การอ้างอิงจากลักษณะการให้ผลผลิตของผักแต่ละชนิด พร้อมทั้งอธิบายส่วนประกอบที่นำมาใช้ประโยชน์ของพืชแต่ละชนิดโดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กระทือ (กะทือป่า)

กระทือ เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิง ข่า มีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนเมษายน – เดือนมิถุนายน ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ของกระทือ คือส่วนหัวซึ่งอยู่ใต้ดิน กระทือ 1 กอ จะให้ผลผลิตประมาณ 20-25 หัว จะต้องถอนต้นทิ้งถ้าต้องการใช้ประโยชน์ หัวกระทือที่นำมาใช้ต้องมีลักษณะไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป

2) กระยอง (ผักเหมาะ)

ผักเหมาะมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ลักษณะเป็นเถาวัลย์คล้ายตำลึงพันรอบต้นไม้ใหญ่ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือใบอ่อน จากการสอบถามชาวบ้านเพิ่มเติมเมื่อเก็บผลผลิตครั้งแรกแล้ว จะเก็บผลผลิตได้อีกครั้งประมาณ 1 เดือนถัดไป

3) กล้วยป่า (กล้วยเถื่อน)

กล้วยป่า เป็นพืชที่มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ชาวบ้านนิยมนำต้นอ่อนไปรับประทาน ส่วนของปลีกล้วยและผลไม่สามารถรับประทานได้ ภาษาของชาวบ้านเรียกต้นอ่อนว่า “หยวกกล้วย” (จากการสอบถามพบว่าไม่นิยมนำต้นที่มีผลและปลีกล้วยแล้วมารับประทาน)

4) กลอย

กลอยมีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนพฤศจิกายน – เดือนธันวาคม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือส่วนหัวที่อยู่ใต้ดิน โดยจะเลือกหัวที่แก่เต็มที่นำมาใช้ประโยชน์ กลอย 1 ต้นให้ผลผลิตประมาณ 30-35 หัว ในรอบ 1 ปีสามารถเก็บผลผลิตได้เพียงครั้งเดียว

5) กูดเขา

ผักกูดเขาเป็นพันธุ์ไม้ประเภทเฟิร์นขยายพันธุ์ด้วยสปอร์ สํารวจพบในปริมาณมากที่สุด มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือยอดอ่อน ผักกูดเขา 1 กอจะมีใบอ่อน 1 ใบ ตามธรรมชาติของกูดจะผลิตใบอ่อนใหม่โดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

6) ชะพลูป่า

ชะพลูป่ามีลักษณะใบใหญ่และขนาดของต้นโตกว่าชำพลู มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ใบที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ต้องมีลักษณะเป็นใบอ่อน เมื่อมีการเก็บผลผลิตแล้วตามธรรมชาติของชะพลูป่าจะแตกใบใหม่อีกครั้งประมาณ 4-6 เดือน

7) ชำพลู

ชำพลูมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปีเช่นเดียวกับชะพลูป่า โดยจะนำใบอ่อนมารับประทาน ชาวบ้านจะเก็บใบชำพลูมาใช้ประโยชน์ประมาณครั้งละ 2-3 ใบต่อ 1 ต้น เมื่อมีการเก็บผลผลิตแล้วตามธรรมชาติของชำพลูจะแตกใบใหม่อีกครั้งประมาณ 4-6 เดือน

8) ดาหลา

ชาวบ้านนิยมนำดอกอ่อนมารับประทาน ดาหลามีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี โดยจะให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนเมษายน – เดือนมิถุนายน จากการสอบถามชาวบ้านพบว่าดาหลา 1 กอ จะให้ผลผลิตของดอกประมาณ 2 ดอก

9) ตำว (ชก)

ตำวมีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนมีนาคม – เดือนเมษายน สามารถรับประทานได้ทั้งผลและยอดอ่อน ยอดอ่อนของตำวจะมีลักษณะคล้ายยอดมะพร้าวซึ่งสามารถนำมาบริโภคทดแทนกันได้ ผลที่นำมารับประทานได้ต้องเป็นผลสุกเต็มที่ ตำวให้ผลผลิตคล้ายมะพร้าว ผลของตำวนั้นสามารถเก็บได้ปีละประมาณ 5-6 ทलय ตำว 1 ทलय ให้ผลผลิตประมาณ 4,000 ผล และในแต่ละผลจะมีเมล็ด 2-3 เมล็ด การให้ผลผลิตของตำวนั้นจะเริ่มออกทलयตั้งแต่บริเวณกลางลำต้นลงมาเรื่อยๆ เมื่อให้ผลผลิตหมดก็จะตาย

10) เต่าร้าง

เป็นพืชตระกูลปาล์ม ชาวบ้านจะนำยอดอ่อน (คล้ายยอดมะพร้าว) มารับประทาน มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี โดยจะให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนพฤษภาคม – เดือนสิงหาคม เต่าร้าง 1 ต้นให้ผลผลิต 1 ยอด วิธีการเก็บยอดเต่าร้างจะต้องตัดต้นทิ้ง ทำให้สามารถเก็บผลผลิตได้ครั้งเดียว

11) บอนส้ม

บอนส้มมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือก้านใบ จากการสอบถามชาวบ้านพบว่าบอนส้ม 1 กอ มีก้านใบที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ประมาณ 2-3 ต้น ต่อ 1 ครั้ง

12) บอนยารัด

บอนยารัดมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ชาวบ้านจะนำก้านใบมารับประทาน และนิยมเก็บมารับประทานครั้งละ 3-4 ก้านใบ

13) บัวบก

บัวบกมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี มีลักษณะเป็นกอขาวเลื้อยฝังรากไปตามพื้นดินสามารถถอนทั้งกอมาใช้ประโยชน์ได้โดยจะเลือกขนาดที่โตเต็มที่มารับประทาน

14) ผักกาดนกเขา

ผักกาดนกเขามีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี นิยมรับประทานยอดอ่อน ส้ารวจพบต้นที่มีขนาดเล็กซึ่งเป็นต้นอ่อนที่ใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น จากการสอบถามชาวบ้านเพิ่มเติมเมื่อเก็บผลผลิตครั้งแรกแล้ว จะเก็บผลผลิตได้อีกครั้งประมาณ 1 เดือนถัดไป

15) ผักหวานช้าง

ผักหวานช้างมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือยอดอ่อน จากการสอบถามชาวบ้านเพิ่มเติมเมื่อเก็บผลผลิตครั้งแรกแล้ว จะเก็บผลผลิตได้อีกครั้งประมาณ 15 วัน - 1 เดือนถัดไป

16) ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้านมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือยอดอ่อน จากการสอบถามชาวบ้านเพิ่มเติมเมื่อเก็บผลผลิตครั้งแรกแล้ว จะเก็บผลผลิตได้อีกครั้งประมาณ 15 วัน - 1 เดือนถัดไป

17) พาโหมต้น

พาโหมต้นมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือยอดอ่อนและใบอ่อน โดยเฉลี่ยแล้วจะแตกยอดใหม่ประมาณ 1 เดือนต่อครั้ง ในการสำรวจครั้งนี้พบพาโหมต้นที่มีความสูง 1 เมตรซึ่งเป็นต้นที่มีความสมบูรณ์ที่สุดให้ยอดประมาณ 20-30 ยอด

18) เพกา

เพกามีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงเดือน พฤษภาคม –เดือนกรกฎาคม ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือฝักสุกและยอดอ่อน จากการสอบถามชาวบ้านพบว่าในแต่ละปี เพกา 1 ต้นจะให้ผลผลิตประมาณ 4-5 ฝัก

19) มะเขือพวง

มะเขือพวงมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ทุกๆ เดือนจะมีผลผลิตออกใหม่ทุกเดือน จากการสำรวจพบมะเขือพวงที่มีเส้นรอบวง 16 ซม. สูง 3 เมตร เป็นต้นที่มีขนาดสมบูรณ์ที่สุดสำหรับการสำรวจครั้งนี้มีทั้งหมด 264 พวง สามารถใช้ประโยชน์ในขณะนั้นได้ทั้งหมด

20) มะเดื่อ (นึ่ง)

มะเดื่อมีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ดังนั้น ใน 1 ปีจึงสามารถเก็บผลผลิตได้ทุกช่วงเดือน จากการสำรวจพบมะเดื่อที่มีเส้นรอบวง 36 ซม. สูง 15 เมตร เป็นต้นที่มีขนาดสมบูรณ์ที่สุดสำหรับการสำรวจครั้งนี้มีทั้งหมด 1,041 พวง

21) มะเดื่อ (ลูกโพะ)

เป็นพืชในตระกูลมะเดื่อ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือผลอ่อน มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี จึงสามารถเก็บผลผลิตได้ตลอดปีเช่นเดียวกันเหมือนกับมะเดื่อชนิดอื่น สำรวจพบต้นที่มีขนาดสมบูรณ์ที่สุดมีเส้นรอบวง 67 ซม. สูง 15 ม. มีผลผลิตทั้งหมดประมาณ 663 พวง

22) มะเดื่อหลวง (น้ำผึ้ง)

มะเดื่อน้ำผึ้งเป็นพืชตระกูลมะเดื่อ แต่มีขนาดโตกว่ามะเดื่อทั่วไป มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ชาวบ้านนิยมนำผลสุกมารับประทานเป็นผลไม้ จากการสำรวจพบมะเดื่อมีความโต 82 ซม. สูง 20 เมตร เป็นต้นที่มีขนาดสมบูรณ์ที่สุดสำหรับการสำรวจครั้งนี้มีทั้งหมด 1,224 พวง

23) ว่านเปราะป่า (เปราะป่า)

ว่านเปราะป่ามีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือหน่อว่าน 1 กอมีหน่ออ่อนที่ใช้ประโยชน์ได้ประมาณ 4-5 หน่อ ซึ่งชาวบ้านนิยมนำหน่อมาใช้ประโยชน์

24) ว่านสากเหล็ก (มะพร้าวกลุ่ม)

มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ชาวบ้านนำผลสุกมารับประทาน จากการสอบถามชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์พบว่าว่าน 1 ต้นมีผลผลิตประมาณ 5-6 ผล

25) สะตอ

สะตอมีฤดูกาลการให้ผลผลิตในช่วงปลายเดือนกรกฎาคม-เดือนกันยายน ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือฝักแก่ จากการสำรวจพบต้นสะตอที่มีขนาดเล็กจึงไม่สามารถหาค่าเฉลี่ยได้สามารถเก็บผลผลิตได้เพียงช่วงฤดูเดียว จากการสอบถามผู้เก็บหาสะตอป่าเป็นอาชีพเสริมพบว่าสะตอที่มีขนาดสมบูรณ์จะให้ผลผลิตประมาณ 3,000-4,000 ฝักต่อต้น

26) ส้มสันดาน (ส้มบอบแบบ)

ส้มสันดานมีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงกลางเดือนมิถุนายน-เดือนสิงหาคม เป็นพืชไม้เลื้อยคล้ายตำลึงจะเกาะพันตามต้นไม้ใหญ่ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือ ใบอ่อน จากการสอบถามชาวบ้านเพิ่มเติมเมื่อเก็บใบอ่อนครั้งแรกแล้ว จะเก็บผลผลิตได้อีกครั้งประมาณ 1 เดือนถัดไป

27) เห็ดโคน (เห็ดปลวก)

เห็ดโคน มีฤดูกาลการให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนเมษายน-เดือนมิถุนายน นำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งดอก จะพบบริเวณที่มีความชื้นสูง สำหรับเส้นทางที่มีการสำรวจนั้นพบค่อนข้างน้อยเนื่องจากเส้นทางดังกล่าวเป็นพื้นที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ด

28) เอื้องหมายนา

เอื้องหมายนา มีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือหน่ออ่อน เอื้อง 1 กอ จะมีต้นประมาณ 5-10 ต้น ในรอบ 1 ปี จะมีหน่อที่สามารถนำมารับประทานได้ประมาณ 3-5 หน่อต่อปี

ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์ของผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในการศึกษารั้งนี้ สามารถนำไปใช้ในการประมาณการผลผลิตต่อปีของผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาได้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับชุมชนต่อไป นอกจากนี้ระหว่างที่ทำการวิจัย ทั้งเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้และชาวบ้านที่เข้าร่วมสำรวจก็ยังคงเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับพืชป่าเพิ่มเติม และมีการลงนำผักพื้นบ้านที่เพิ่งรู้จักไปปรุงอาหาร ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดภูมิปัญญาให้เกิดขึ้นภายในชุมชน

สำหรับผลการศึกษาศาสตร์สามารถสรุปตามส่วนที่ใช้ประโยชน์ได้ดังแสดงในตารางที่ 6 โดยแสดงชื่อสามัญไทย ชื่อท้องถิ่น และชื่อทางวิทยาศาสตร์ของพืชทั้ง 28 ชนิด จากนั้นแสดงในส่วนของจำนวนต้นที่สำรวจพบทั้งหมด รวมไปถึงปริมาณของผลผลิตที่ใช้ประโยชน์ได้ ณ เวลาวันที่สำรวจ จากนั้นจึงนำข้อมูลผลผลิตดังกล่าวมาประมาณการผลผลิต ผู้วิจัยได้นำมาคำนวณหาปริมาณศักยภาพผลผลิตผลผลิตทั้งปี โดยอ้างอิงจากลักษณะการให้ผลผลิตของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด จากนั้นนำผลที่ได้มาหาสัดส่วนของปริมาณผักพื้นบ้านกับพื้นที่ที่สำรวจทั้งหมดโดยการวัดระยะทางจากการเดินสำรวจทั้งหมด 3 เส้นทาง ผลของการสำรวจพบว่ามีผักพื้นบ้านหลายชนิดซึ่งมีปริมาณน้อย เมื่อเทียบกับสัดส่วนของพื้นที่ที่สำรวจทั้งหมด เนื่องจากเส้นทางที่สำรวจบางช่วงเป็นเขตสวนยางพาราและสวนผลไม้ จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านให้เหตุผลว่า ผักพื้นบ้านเป็นวัชพืชของต้นยางต้องกำจัดทิ้ง ทำให้พบปริมาณผักพื้นบ้านจำนวนน้อย สำหรับตารางที่ 7 นำเสนอช่วงฤดูกาลที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตจากผักพื้นบ้านแต่ละชนิดซึ่งมีช่วงเวลาการเก็บหา 2 ลักษณะด้วยกันคือ

สามารถเก็บหาได้ตลอดทั้งปีและสามารถเก็บหาได้มากเมื่อถึงช่วงฤดูกลาง และผักพื้นบ้านแต่ละชนิดจะมีลักษณะการเก็บเกี่ยวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ สามารถเก็บผลผลิตจากผัก 1 ต้นได้เพียงครั้งเดียว เช่น กระทือเมื่อถึงลำต้นมาใช้ประโยชน์แล้วต้นก็จะตาย อีกประเภทคือสามารถเก็บผลผลิตจากต้นเดิมได้หลายครั้ง เช่น ผักกูดเขา ซึ่งผักพื้นบ้านที่สามารถเก็บผลผลิตได้หลายครั้งส่วนมากจะเป็นผักที่นำยอดมาใช้ประโยชน์

ตารางที่ 6 ชนิดและปริมาณผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านวังลุง ที่สำรวจจากวิธี Line transect sampling จำนวน 3 เส้น ระยะทาง 3,836 เมตร

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	ชื่อสามัญไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	จำนวนต้น	ปริมาณผลผลิตที่ใช้ประโยชน์ได้ ณ วันสำรวจ	ปริมาณศักยภาพผลผลิตทั้งปี	ร้อยละของผลผลิตที่ใช้ประโยชน์ได้/พื้นที่
หัว	1. กระเทียม	หัวถั่ว	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	295	6,490 หัว	7,278 หัว	8.45
	2. กลอย	หัวกลอย	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst.	8	286 หัว	531 หัว	0.37
ต้น	1. กล้วยป่า	กล้วยเถื่อน	<i>Musa acuminata</i> Colla.	1,153	927 ต้น	1,478 ต้น	1.21
ยอด	1. ผักกาดนกเขา	ผักกาดนกเขา	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC.	160	157 ยอด	2,124 ยอด	0.20
	2. ผักหวานช้าง	ผักหวานช้าง	<i>Claoxylon longifolium</i> (Bl.) Endl. ex Hossk.	15	43 ยอด	1,128 ยอด	1.35
	3. ผักหวานบ้าน	ผักหวานบ้าน	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	3	13 ยอด	636 ยอด	0.40
	4. พาโหมต้น	ตดหมูตดหมา	<i>Saprosma brunneum</i> Craib.	9	206 ยอด	2,849 ยอด	3.22
ใบ	1. กูด	กูดเขา	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz) Sw.	1,671	1,671 ใบ	7,440 ใบ	8.71
	2. กระขอย	ยอดเหมะ	<i>Momordica subangulata</i> Bl.	24	288 ใบ	5,172 ใบ	4.50
	3. ชะพลูป่า	พลูเถื่อน	<i>Piper</i> Sp.	53	431 ใบ	5,828 ใบ	6.74
	4. ช้าพลู	ชะพลู	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	485	1,440 ใบ	4,368 ใบ	1.88
	5. ส้มสันดาน	ส้มออบแอบ	<i>Cissus hastata</i> Miq.	20	103 ใบ	1,678 ใบ	1.61

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	ชื่อสามัญไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	จำนวน ต้น	ปริมาณผลผลิตที่ ใช้ประโยชน์ได้	ปริมาณศักยภาพ ผลผลิตทั้งปี	ร้อยละของผลผลิตที่ ใช้ประโยชน์ได้/พื้นที่
ผล	1. ตำว	ชก	<i>Arenga pinnata</i> (Wumb.) Merr.	134	804 ผล	999 ผล	1.05
	2. เพกา	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz.	3	15 ฝัก	31 ฝัก	0.02
	3. มะเขือพวง	มะเขือพวง	<i>Solanum torvum</i> Sw.	21	937 พวง	3,828 พวง	1.45
	4. มะเดื่อ (นึ่ง)	ลูกนึ่ง	<i>Ficus fistulosa</i> Reivw. ex Blume.	60	9,571 พวง	15,107 พวง	12.97
	6. มะเดื่อ (ลูกโพะ)	ลูกโพะ	<i>Ficus obpyramidata</i> King.	2	891 พวง	1,641 พวง	1.61
	5. มะเดื่อหลวง	มะเดื่อน้ำผึ้ง	<i>Ficus olisodon</i> Miq.	6	2,096 พวง	3,088 พวง	3.82
	7. ว่านสากเหล็ก	มะพร้าววนกลุ่ม	<i>Molineria latifolia</i> Herb. ex Kurz.	30	54 ผล	1,233 ผล	1.40
	8. สะตอ	สะตอเขา	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.	14	14 ต้น	18 ต้น	0.01
ดอก	1. ดาหลา	กาหลา	<i>Etilingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.	32	32 ดอก	5,280 ดอก	0.08
	2. เห็ดโคน	เห็ดปลวก	<i>Termitomyces fuliginosus</i> Heim.	16	9 ดอก	2,062 ดอก	0.01
หน่อ	1. ว่านเปราะป่า	เปราะ	<i>Kaempferia pulchra</i> (Ridl.)Ridl.	4	26 หน่อ	570 หน่อ	0.03
	2. เอื้องหมายนา	เอื้องหมายนา	<i>Costus speciosus</i> (Koen.) Sm.	725	725 ลำ	1,760 ลำ	1.88
ยอดอ่อน	1. ตำว	ชก	<i>Arenga pinnata</i> (Wumb.) Merr.	134	134 ยอด	149 ยอด	0.17
	2. เต่าร้างยักษ์คีรีวง	เต่าร้าง	<i>Caryota kiriwongensis</i> Hodel.	105	105 ยอด	154 ยอด	0.14

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	ชื่อสามัญไทย	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	จำนวน ต้น	ปริมาณผลผลิตที่ ใช้ประโยชน์ได้	ปริมาณศักยภาพ ผลผลิตทั้งปี	จำนวนร้อยละ ต่อพื้นที่
ก้านใบ	1. บอนส้ม	ไอ้กลัก	<i>Homalomena</i> Sp.	45	61 ก้าน	7,680 ก้าน	1.51
	2. บอนขยรัด	ขยรัด	<i>Schismatogl</i> Sp.	1,655	1,655 ก้าน	1,968 ก้าน	2.15
	3. บัวบก	บัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban.	11	11 ก้าน	864 ก้าน	0.27

ตารางที่ 7 ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังดุง

ชื่อสามัญไทย	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้าน													
			ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
1. กระเทียม	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	ดอก/เหง้า														
2. กระขวย	<i>Momordica subangulata</i> Bl.	ใบ														
3. กัลยงป่า	<i>Musa acuminata</i> Colla.	ต้นอ่อน														
4. กลอย	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst.	หัว														
5. กูด	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz) Sw.	ยอด														
6. ชะพลูป่า	<i>Piper</i> Sp.	ใบ														
7. ช้าพลู	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	ใบ														
8. คาหลา	<i>Etilingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.	ดอก														
9. ตำว	<i>Arenga pinnata</i> (Wumb.) Merr.	ยอดอ่อน/ผล														
10. เต่าร้าง	<i>Caryota kiriwongensis</i> Hodel.	ยอดอ่อน														
11. บอนส้ม	<i>Homalomena</i> Sp.	ก้านใบ														
12. บอนยายรด	<i>Schismatogl</i> Sp.	ก้านใบ														
13. บัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban.	ก้านใบ														
14. ผักกาดนกเขา	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC.	ยอด														
15. ผักหวานช้าง	<i>Claoxylon longifolium</i> (Bl.)Endl. ex Hossk.	ยอด														

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ชื่อสามัญไทย	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้าน													
			ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
16. ผักหวานบ้าน	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	ยอด														
17. พาโหมต้น	<i>Saprosma brunneum</i> Craib.	ยอด														
18. เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz.	ฝัก, ยอด														
19. มะเขือพวง	<i>Solanum torvum</i> Sw.	ผล														
20. มะเดื่อ (จิ้ง)	<i>Ficus fistulosa</i> Reivw. ex Blume.	ผล														
21. มะเดื่อ (ลูกโพระ)	<i>Ficus obpyramidata</i> King.	ผล														
22. มะเดื่อหลวง	<i>Ficus olisodon</i> Miq.	ผล														
23. ว่านเปราะป่า	<i>Kaempferia pulchra</i> (Ridl.) Ridl.	หน่อ														
24. ว่านสากเหล็ก	<i>Molineria latifolia</i> Herb. ex Kurz	ผล														
25. สะตอ	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.	ฝัก														
26. ส้มสันดาน	<i>Cissus hastata</i> Miq.	ใบ														
27. เห็ดโคน	<i>Termitomyces fuliginosus</i> Heim.	ดอก														
28. เอื้องหมายนา	<i>Costus speciosus</i> (Koen.) Sm.	หน่อ														

จากการศึกษาสภาพผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลุง พบว่าไม่เพียงแต่ผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิดที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ยังมีพืชสมุนไพรและผลไม้ป่าอีกจำนวนมากที่ชาวบ้านนิยมเก็บมาใช้ประโยชน์ด้วยเช่นกัน เช่น ว่านค้ำควาคำ ลิ้นกระทิง มะไฟป่า มะม่วงป่า ว่านกิบแรด เป็นต้น และยังพบว่าระบบนิเวศในบริเวณแหล่งเก็บหายังเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ไม่ว่าจะเป็น ปลา ก ตัวเงินตัวทอง แมลง และทากหลายสายพันธุ์อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก แม้ว่าจะสำรวจพบปริมาณของผักไม่มากนักเมื่อเทียบกับสัดส่วนของพื้นที่ที่สำรวจทั้งหมด แต่ทำให้มองเห็นภาพระบบนิเวศของป่าได้ชัดเจนมากขึ้น กล่าวคือเป็นระบบนิเวศที่มีทั้งพืชพื้นล่าง ไม้ยืนต้น และไม้เลื้อย เจริญเติบโตในลักษณะของพื้นที่ป่าซึ่งเป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของผักพื้นบ้านที่แตกต่างกัน เช่น ริมห้วย ริมน้ำตก พื้นที่โล่งในเขตสวนของชาวบ้าน พื้นที่ป่ารกซึ่งมีต้นไม้ใหญ่ เจริญเติบโต เป็นต้น ทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ และความหลากหลายทางชีวภาพของสิ่งมีชีวิตซึ่งช่วยให้สัตว์ป่าและชุมชนบ้านวังลุง ได้พึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติเหล่านี้ เพื่อการดำรงชีวิตมาเป็นเวลาหลายร้อยปี

นอกจากผักพื้นบ้านจะเป็นแหล่งปัจจัย 4 ของมนุษย์ซึ่งเป็นประโยชน์ทางตรงแก่ชุมชนแล้ว ผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าในด้านต่างๆ อีกหลายด้าน โดยผู้วิจัยจะเสนอผลการศึกษาดังหัวข้อต่อไปนี้

4.3 ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง ซึ่งได้จากการสอบถามและสัมภาษณ์ชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์ทั้ง 77 ครัวเรือน ถึงข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ชนิด ปริมาณ และวิธีการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ได้สัมภาษณ์เพิ่มเติมจากบุคคลที่มีความรู้ในด้านภูมิปัญญาการปรุงอาหารพื้นบ้าน (ม้วย รอบคอบ (สัมภาษณ์), 11 เมษายน 2551) โดยแบ่งผลการศึกษาออกเป็นสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้านและลักษณะการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ มีรายละเอียดดังนี้

4.3.1 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่างผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน

สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของชาวบ้านทั้งหมด 77 ครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาชนิดนี้

1) เพศ

จากการศึกษาผู้ที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยมีสัดส่วนระหว่างชายและหญิงคือ ร้อยละ 53.25 และ ร้อยละ 46.75 ตามลำดับ สัดส่วนระหว่างชายและหญิงใกล้เคียงกัน ครัวเรือนส่วนใหญ่ภรรยาจะรับภาระหน้าที่

กรีดยางพาราและการปรุงอาหารควบคู่กัน ดังนั้นหลังจากการกรีดยางเสร็จสิ้น ชาวบ้านซึ่งเป็น ผู้หญิงก็มักจะเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหามารับประทานแทนการซื้อจากตลาด

2) อายุ

ผู้ที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน ร้อยละ 37.66 มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี รองลงมา คือ ร้อยละ 36.36 มีช่วงอายุ 41-50 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มคนในช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงอายุซึ่ง อยู่ในวัยทำงานและหารายได้เพื่อส่งเสียบุตรหลานด้วยการทำสวนในเขตพื้นที่ป่าเป็นอาชีพหลัก สำหรับกลุ่มผู้ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 51- 60 ขึ้นไปนั้นพบเพียงร้อยละ 22.08 เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีอายุ ค่อนข้างมากทำให้เดินเท้าเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในเขตป่าซึ่งระยะทางไกลไม่สะดวก

3) สถานภาพในครอบครัว

สถานภาพในครอบครัวของผู้เก็บหาผักพื้นบ้านเป็นหัวหน้าครอบครัว คิดเป็นร้อย ละ 53.25 และที่เหลือเป็นสมาชิกในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 46.75

4) สถานภาพสมรส

ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาทั้งหมด มีสถานภาพสมรสและอยู่ด้วยกันกับคู่ สมรสทั้ง 77 ครัวเรือน

5) ศาสนา

จากการศึกษาครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านทั้ง 77 ครัวเรือน พบว่า นับถือ ศาสนาพุทธทุกครัวเรือน

6) ระดับการศึกษา

ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านร้อยละ 75.32 มีระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษา ซึ่งมี จำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 14.29 และระดับการศึกษา ปวส. คิดเป็นร้อยละ 6.49 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่า กลุ่มคนที่ยังคงเก็บหาผักพื้นบ้าน มารับประทาน เป็นกลุ่มคนที่มีการศึกษาในระดับต่ำมากกว่ากลุ่มคนในระดับการศึกษาสูง เนื่องจาก มีทางเลือกในการประกอบอาชีพน้อยกว่า

7) การตั้งถิ่นฐานและระยะเวลาในการตั้งถิ่นฐาน

ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านส่วนมากอาศัยในชุมชนมาตั้งแต่กำเนิด ซึ่งมีจำนวนถึงร้อยละ 71.43 สำหรับผู้ที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในภายหลัง จะย้ายตามคู่สมรสมาจากบริเวณหมู่บ้านและตำบล ไกลเคียง สำหรับระยะเวลาการตั้งถิ่นฐานของผู้ย้ายถิ่น ร้อยละ 16.88 อาศัยในชุมชนมาเป็นเวลานาน ี้น้อย กว่า 20 ปี และอาศัยในชุมชนเป็นระยะเวลานานกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.69

8) อาชีพหลัก

ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านทั้ง 77 ครัวเรือน มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก และมีพื้นที่ทำกินอยู่ในเขตป่าทุกครัวเรือน ชาวบ้านมีลักษณะการปลูกพืชแบบผสมผสานหรือที่เรียกว่าสวนผสม โดยจะปลูกทั้งยางพาราและไม้ผลไว้ในเขตสวนเดียวกันเช่น ทูเรียน มังคุด จำปาละ เป็นต้น

9) อาชีพเสริม

สำหรับอาชีพเสริมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้านแต่ละครัวเรือน พบว่ามีอาชีพเสริมหลายอาชีพ ซึ่งจะหมุนเวียนประกอบอาชีพเหล่านั้นตามฤดูกาลการให้ผลผลิตของของป่า และตามการว่าง เช่น รับจ้างกรีดยาง รับจ้างก่อสร้าง เป็นต้น แต่อาชีพเสริมที่ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านมักทำควบคู่กับอาชีพหลักมากที่สุดคือ การเก็บหาสะตอและน้ำผึ้ง

10) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ถูกสัมภาษณ์

ผู้เก็บหาผักพื้นบ้านร้อยละ 33.78 มีรายได้ต่อเดือน 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 24.67 มีรายได้ต่อเดือน 3,000-4,000 บาท ร้อยละ 23.38 มีรายได้ต่อเดือน 5,001-6,000 บาท ร้อยละ 12.99 มีรายได้ต่อเดือน 7,001 บาทขึ้นไป และรายได้ต่อเดือนมากกว่า 6,001-7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.19 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนทั้งหมดเท่ากับ 5,552.92 บาทต่อคนจะเห็นว่าผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,001-5,000 บาท มีมากที่สุด ทำให้เห็นสภาพปัญหาทางการเงินของแต่ละครัวเรือน ซึ่งมีพื้นที่ทำกินในเขตป่าของอุทยาน และไม่สามารถเร่งผลผลิตได้ตามความต้องการของตลาดเนื่องจากกฎของอุทยานแห่งชาติ จึงต้องหาอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวโดยการเก็บหาของป่า จากการสำรวจครัวเรือนที่มีรายได้มากกว่าครัวเรือนอื่น ๆ จะมีความชำนาญด้านการหาน้ำผึ้งป่าและการเก็บสะตอ จึงทำให้ในบางเดือนมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายของครัวเรือน

11) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

จากการสำรวจพบว่า ครัวเรือนที่มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 7,001-9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.86 มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 5,000-7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.66 มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 9,001-11,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.29 และมีรายได้ต่อเดือนในช่วง 11,001 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.19 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนทั้งหมดเท่ากับ 11,112.54 บาทต่อครัวเรือน จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแต่ละครัวเรือนค่อนข้างต่ำ แม้จะรวมรายได้จากการประกอบอาชีพเสริมแล้วก็ตาม โดยพบว่าครัวเรือนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงสุดคือ 20,000 บาทเท่านั้น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนบุตรที่มีมากกว่า 3 คน และกำลังอยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียนแล้วจึงยังมีรายได้ค่อนข้างต่ำ

สำหรับข้อมูลโดยสรุปของสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ที่เข้าไปเก็บผัก
พื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา สามารถดูได้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การสำรวจสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้าน

ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม	จำนวนครัวเรือน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	41	53.25
หญิง	36	46.75
2. อายุ		
21-30 ปี	3	3.90
31-40 ปี	29	37.66
41-50 ปี	28	36.36
51-60 ปี	12	15.58
61 ปีขึ้นไป	5	6.50
3. สถานภาพในครอบครัว		
หัวหน้าครอบครัว	41	53.25
สมาชิกในครอบครัว	36	46.75
4. สถานภาพสมรส		
สมรส	77	100
5. ศาสนา		
พุทธ	77	100
6. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	58	75.32
มัธยมศึกษาตอนต้น	11	14.29
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	3.90
ปวส.	5	6.49
7. ระยะเวลาการตั้งถิ่นฐาน		
อาศัยตั้งแต่กำเนิด	55	71.43
ย้ายจากถิ่นอื่นมาเป็นเวลา < 20 ปี	9	11.69
ย้ายจากถิ่นอื่นมาเป็นเวลา 20 ปี ขึ้นไป	13	16.88
8. อาชีพหลัก		
เกษตรกรรม	77	100

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม	จำนวนครัวเรือน	คิดเป็นร้อยละ
9. อาชีพเสริม หาของป่าและรับจ้างเหมา	77	100
10. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ถูกสัมภาษณ์		
3,000 – 4,000 บาท	19	24.67
4,001 – 5,000 บาท	26	33.78
5,001 – 6,000 บาท	18	23.38
6,001 – 7,000 บาท	4	5.19
7,001 – 8,000 บาท	4	5.19
8,001 บาทขึ้นไป	6	7.79
11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแต่ละครัวเรือน		
5,000 – 7,000 บาท	29	37.66
7,001 – 9,000 บาท	33	42.86
9,001 – 11,000 บาท	11	14.29
11,001 – 12,000 บาท	4	5.19

4.3.2 ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน พบว่ามีการนำส่วนประกอบต่างๆ ของผักพื้นบ้านมาบริโภคหรือใช้เป็นยาสมุนไพร ผักแต่ละชนิดจะถูกนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์แตกต่างกัน ผักบางชนิดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายส่วนแต่บางชนิดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพียงส่วนเดียว สำหรับผักพื้นบ้านที่มีการสำรวจพบทั้ง 30 ชนิด พบว่ามีการนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์ทั้งใบ ยอด ลำต้น ดอก ผล หน่อ ก้านใบ และหัวหรือเหง้า โดยส่วนของต้นที่นำมาใช้นั้นมีทั้งอ่อนและแก่ขึ้นอยู่กับความนิยมของชาวบ้าน

ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่สำรวจได้สามารถแบ่งประเภทของการนำมารับประทานได้แก่ รับประทานสด ลวก ต้ม แกงจืด แกงเลียง ผัด แกงเผ็ด ดอง ยำ และรับประทานเป็นขนมหวาน สำหรับลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคเป็นอาหารของชาวบ้านสามารถแบ่งประเภทได้ดังนี้

1. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมารับประทานสด ได้แก่ กระเทียม กลัวยี่ป่า บอนส้ม บัวบก ผักกาดนกเขา พาโหมต้น ชะพลูป่า ช้ำพลู ดาหลา มะเขือพวง มะเดื่อฝรั่ง มะเดื่อหลวง ว่านสากเหล็ก สะตอ และเห็ดโคน

2. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาลวก ได้แก่ กระของ กลัวยี่ป่า กลอย กูด ตำว ผักหวาน ช้าง เพกา และเห็ดโคน

3. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาต้ม แกงจืด แกงเลียง ได้แก่ กระของ กลัวยี่ป่า ผักหวาน ช้าง ผักหวานบ้าน และเห็ดโคน

4. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาผัด ได้แก่ กระของ กูด เห็ดโคน ผักหวานช้าง และสะตอ

5. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมายำ ได้แก่ กูดและดาหลา

6. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาแกง ได้แก่ กระเทียม กระของ กลัวยี่ป่า บอนส้ม กูด บอนขยารัด ผักหวานช้าง เตาร้าง เพกา มะเขือพวง มะเดื่อฝรั่ง มะเดื่อหลวง มะเดื่อลูกโพะ ว่านเปราะ ป่า สะตอ ส้มสันดาน และเอื้องหมายนา

7. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาดอง ได้แก่ กลอย และสะตอ

8. ผักพื้นบ้านที่นิยมนำมารับประทานเป็นขนมหวาน ได้แก่ กลอย บอนขยารัด และตำว

สำหรับวิธีการนำมาใช้ประโยชน์ตลอดจนภูมิปัญญาและเคล็ดลับในการปรุงรส นั้นผู้วิจัยได้เสนอไว้ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 วิธีการและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
1. กระเทียม	หัว	นำมารับประทานสดคู่กับน้ำพริก หรือปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงกะทิกับปลา แกงป่า เป็นต้น	กระเทียมมีรสขม ต้องหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือก่อน เพื่อลดความขมลงก่อนจะนำมารับประทานหรือปรุงเป็นอาหาร
2. กระขอย	ใบ ผล	- ใบและยอดอ่อนนำมาลวกจิ้ม น้ำพริก แกงเลียง และผัด - ผลอ่อนมาแกงกะทิ	กระขอยมีรสขมจัด เคล็ดลับการปรุงไม่ให้มีรสขมคือ - ถ้านำมาลวก จะต้องรอให้น้ำเดือดจัดแล้วจึงนำกระขอยลงไปลวก เมื่อสุกให้รีบนำขึ้นแช่น้ำเย็นจัดทันที ไม่ควรลวกนานเพราะจะทำให้เกิดรสขมได้ - ถ้านำไปแกงเลียง ให้ปรุงรสชาติของน้ำและส่วนประกอบอื่นให้สุกก่อน เมื่อน้ำเดือดจัดแล้วให้นำผักลงไปต้มคล้ายกับการลวก และให้รีบนำขึ้นทันทีแล้วพักไว้ เมื่อจะนำมารับประทานจึงค่อยนำผักมาใส่ในแกงเลียงอีกครั้ง แต่จะต้องรอให้น้ำแกงอุ่นเสียก่อนจึงจะนำผักใส่ลงไปได้
3. กล้วยป่า	ต้นอ่อน ผลอ่อน	นำลำต้นอ่อน (หยวกกล้วย) มารับประทานสดคู่กับน้ำพริก และปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงส้ม แกงป่า แกงกะทิ แกงเลียง ใส่กะปิ เป็นต้น - ผลอ่อนนำมาแกงกะทิ	หยวกกล้วยและผลอ่อนเมื่อนำมาหั่นเป็นชิ้นแล้ว ก่อนปรุงจะต้องนำไปแช่น้ำในน้ำเกลือก่อน ทั้งนี้เพื่อให้ผักมีความสดและไม่เปลี่ยนสี โดยเฉพาะหยวกกล้วยที่แช่น้ำเกลือทิ้งไว้แล้วประมาณ 5-10 นาที ต้อง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษ และเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
3. กล้วยป่า (ต่อ)			ใช้ไม้คนเพื่อให้ใยของหอยวกกล้วยที่ติดอยู่ออกจนหมดจึงจะนำมาปรุงอาหารได้
4. กลอย	หัว	นิยมนำมานึ่งรับประทานกับข้าวเหนียว คั่วมะพร้าวและน้ำตาล ดอง ขนมหวานกลอยน้ำกะทิ หรือเก็บไว้ในตู้เย็น สามารถรับประทานได้ตลอดปี	กลอยเป็นพืชที่มีพิษ ก่อนจะนำมารับประทานจะต้องกำจัดพิษออกก่อน ชาวบ้านนิยมทำในช่วง พฤศจิกายน- ธันวาคม (เนื่องจากเป็นฤดูกาลการให้ผลผลิตของกลอย) กลอยเมื่อแปรรูปแล้วสามารถเก็บไว้ได้ตลอดปี วิธีการจัดพิษนั้นจะนำกลอยมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ (ขณะทำไม่ควรให้กลอยเปียกน้ำเพราะจะทำให้ความรุนแรงของพิษยิ่งเพิ่มขึ้น) แช่ในน้ำเกลือ (ควรใส่เกลือในปริมาณมาก) ดองไว้ประมาณ 6-7 วัน จากนั้นนำไปแช่ในธารน้ำ ทิ้งไว้ประมาณ 1 วัน ระหว่างนั้นก็จะต้องหมั่นคอยกวณกลอยอยู่เสมอ จากนั้นนำมาปั่นเป็นก้อนแล้วนำไปตากแดด 2-3 วัน จึงสามารถนำมาปรุงอาหารได้
5. กูด	ใบอ่อน	นำมาลวกรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ ผัด แกงส้ม เป็นต้น	ผักกูดเมื่อลวกเสร็จจะต้องนำมาแช่ในน้ำเกลือ จากนั้นรีบนำไปแช่ในน้ำเย็นจัด เพื่อล้างเมือกที่ติดอยู่ออกไป

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
6. ชะพลูป่า	ใบอ่อน	รับประทานคู่กับหมากหรือเมี่ยงคำ	-
7. ช้าพลู	ใบอ่อน	รับประทานคล้ายกับชะพลูป่า	-
8. คาหลา	ดอกอ่อน ผลอ่อน	นำมารับประทานเป็นผักเหนาะคู่กับน้ำพริก ผสมกับข้าวยา หรือยาชนิดต่าง ๆ ทั้งดอกและผลอ่อน	คาหลาให้ผลผลิตมากในช่วงเดือนเมษายน – พฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงฤดูกาลเก็บหน้ำผึ้ง ชาวบ้านนิยมนำดอกและเมล็ดอ่อนมายำกับสิ่งที่ติดมากับรัง (ลูกผึ้ง) ถือเป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นวังลุง
9. ตำว	ผล ยอดอ่อน	- ผลทำเป็นของหวานเชื่อมหรือใส่กะทิก็ได้ - นำ ยอด อ่อน ลวก รับประทานคู่กับน้ำพริกต้มกะทิ แกงส้ม	ตำวเป็นพืชที่มีพิษ หากไปจับต้องโดยไม่ได้สวมถุงมือจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนังรุนแรงมาก ดังนั้นการเก็บผลหรือยอดอ่อนของตำว จะต้องใช้ไฟเผาที่ลำต้นก่อน สำหรับผลนั้นจะต้องนำมาต้มให้สุกก่อน จึงจะใช้อุปกรณ์ในการอัดหรือบีบให้เมล็ดออกจากผล 1 ผลจะมีประมาณ 2-3 เมล็ด
10. เต้าร้าง	ยอดอ่อน	ยอดมีลักษณะคล้ายยอดมะพร้าว นำมาทำแกงส้มหรือแกงกะทิ	นำยอดอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือเพื่อให้มีสีขาวน่ารับประทาน
11. บอนส้ม	ก้านใบ	นำมารับประทานสดเป็นผักเหนาะคู่กับน้ำพริกหรือนำมาทำแกงส้ม	หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปแช่น้ำเกลือเพื่อลดอาการระคายเคืองและไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
12. บอนยายรด	ก้านใบ	นำมาปรุง เช่น แกงส้มกับปลา แกงกะทิ เป็นต้น นำมาทำเป็นขนมหวาน	บอนยายรดทำให้เกิดอาการระคายเคืองได้ง่ายกว่าบอนชนิดอื่น ดังนั้นในการนำมาปรุงอาหารต้องระมัดระวังไม่ให้สัมผัสกับมือ โดยฝานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปในแช่น้ำเกลือ เพื่อกำจัดพิษก่อนจะนำไปปรุง
13. บัวบก	ใบ	รับประทานสด คู่กับน้ำพริก แกงไตปลาและแกงเผ็ด	-
14. ผักกาดนกเขา	ยอด	รับประทานเป็นผักเหนาะ คู่กับอาหารได้หลายชนิด เช่น น้ำพริก แกงชนิดต่างๆ เป็นต้น	-
15. ผักหวานช้าง	ยอดอ่อน	นำมาแกงเลียง ลวกกะทิ เป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก แกงส้มและผัด	-
16. ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน	แกงเลียง แกงจืด	-
17. พาโหมต้น	ยอดอ่อน	รับประทานสดเป็นผักเหนาะ และข้าวต้ม	-
18. เพกา	ฝักอ่อน	นำมอลวกเป็นผักจิ้มและแกงกะทิ	-

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
19. มะเขือพวง	ผล	นำมาแกงกะทิ แกงไตปลา กับปลาอย่าง	นิยมนำมาแกงกับปลาอย่างเพราะจะไม่ทำให้เนื้อปลาเปื่อยและให้รสชาติดีกว่าปลาสด
20. มะเขือ (ลิง)	ผล	นำมาแกงกะทิกับปลาอย่าง เช่น ปลาชุก	-
21. มะเขือ (ลูกโพะ)	ผล	นำมาแกงกะทิ แกงพริก กับปลาอย่าง เช่น ปลามะยง เป็นต้น	-
22. มะเขือหลวง	ผลอ่อน ผลสุก	- ผลอ่อนนำมาแกงกะทิกับปลา - ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้	ก่อนนำผลอ่อนไปแกง หั่นเป็นสองซีกแล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือ จากนั้นนำไปล้างแล้วทิ้งไว้ให้แห้งแล้วจึงนำไปลวก
23. ว่านเปราะป่า	หน่อ	นิยมนำมาแกงส้ม	-
24. ว่านสากเหล็ก	ผล	นิยมนำมารับประทานเป็นผลไม้	-
25. สะตอ	ผล, ฝัก	นำมารับประทานได้หลายรูปแบบ เช่น รับประทานสด ดอง เผา แกงกะทิ ผัดเผ็ด ผัดกะปิ แกงสมรม แกงเลียงกะทิ แกงพริก เป็นต้น	แกงที่นิยมและเป็นเอกลักษณ์ของบ้านวังลุง คือการนำสะตอ มะเขือพวงและถั่วฝักยาวแกงรวมกัน เรียกว่า แกงสมรม โดยนำเอาสะตอ ฝักแก่มาแกงทั้งเปลือก จะต้องขูดเอาผิวเปลือกออกก่อนจึงจะนำไปแกงกับปลาอย่างจะทำให้ได้รสชาติดี

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์	ภูมิปัญญาในการกำจัดพิษและเคล็ดลับการปรุงรสผักพื้นบ้าน
26. ส้มบอบแบบ	ใบอ่อน	แกงส้ม	นำมาใส่ในแกงส้มโดยไม่ต้องเติมน้ำมะนาวหรือมะขามอีกเพราะให้รสชาติเปรี้ยวเช่นกัน (บางครั้งอาจจะนำมาเผาไฟก่อนนำไปแกงเพื่อให้ผักมีความเปรี้ยวเพิ่มขึ้น)
27. เห็ดปลวก	ทั้งต้น	นำมอลวกเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก แกงเลียง ต้มยำ ผัดทอด และรับประทานสด	-
28. เอื้องหมายนา	หน่อ	แกงส้ม	นำไปหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือ แกงกับหมูและปลา จะทำให้ได้รสชาติดี

4.4 ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลูง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลูงทั้งหมด 3 ด้านด้วยกัน คือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม ดังมีรายละเอียดดังนี้

4.4.1 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

การศึกษาคูณค่าด้านเศรษฐกิจของผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้หมายถึงการนำปริมาณผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรคในแต่ละปีมาคิดเป็นมูลค่า ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการให้เห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านชัดเจนและตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านมากขึ้น

คุณค่าทางเศรษฐกิจ ได้มาจากการนำข้อมูลจากการสำรวจลักษณะการใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของชาวบ้านบ้านวังลูง ซึ่งเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ -

เมษายน 2551 พบว่าชาวบ้านมีการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ ในด้านการนำมาบริโภคเป็นอาหาร แต่ไม่พบข้อมูลการนำมาใช้สอยด้านอื่นๆ จากการสำรวจลักษณะการใช้ประโยชน์จากชาวบ้านในหมู่บ้านพบว่าผักพื้นบ้านเพียง 28 ชนิดที่ยังคงนิยมนำมาใช้ประโยชน์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ประชากรศึกษาทำให้ทราบว่า ไม่เพียงแต่ปริมาณของผักพื้นบ้านเท่านั้นที่ถูกนำมาใช้ลดลง แต่สัดส่วนของครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านก็ลดน้อยลงด้วย ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงประเด็นดังกล่าวในหัวข้อผลการศึกษาศาสนาการณการใช้ประโยชน์ และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันต่อไป

1) ปริมาณและมูลค่ารวม

การคำนวณมูลค่าผักพื้นบ้านในครั้งนี้ใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านซึ่งอาจมีการเก็บหาผักพื้นบ้านนอกเส้นทางการสำรวจ ดังนั้นผักพื้นบ้านบางชนิดจึงอาจมีปริมาณการใช้ประโยชน์มากกว่าข้อมูลที่ได้จากการสำรวจของผู้วิจัย ซึ่งในการศึกษาคุณค่าด้านเศรษฐกิจได้นำราคาตลาดของผักพื้นบ้านที่มีการขายในท้องตลาดและราคาเงาจากการนำผักพื้นบ้านชนิดนั้นไปเป็นอาหารหรือยารักษาโรค ซึ่งผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีหน่วยวัดปริมาณที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถนำปริมาณที่สำรวจพบมาประเมินมูลค่าได้ ผู้วิจัยได้แปลงหน่วยของปริมาณผักแต่ละชนิดให้สอดคล้องกับราคาตลาดและราคาเงาของผักพื้นบ้าน โดยมีรายละเอียดปริมาณราคาและมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงดังนี้

กระเทียม

กระเทียมมีรสขมชาวบ้านจึงนิยมเก็บมารับประทานครั้งละประมาณ 1-2 กำมือ ผู้วิจัยจึงใช้หน่วยวัดปริมาณเป็นกำ โดย 1 กำประกอบด้วยปริมาณหัวกระเทียมประมาณ 7 หัว จากการสำรวจพบว่าปริมาณกระเทียมที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 890.28 กำต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 11.56 กำต่อครัวเรือนต่อปี ราคาซื้อขายกระเทียมในตลาดท้องถิ่น เท่ากับกำละ 5 บาท ดังนั้นกระเทียมทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 4,451.40 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 57.81 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

กระยอง (ผักแหมะ)

ชาวบ้านเก็บมารับประทานประมาณครั้งละ 1-2 กำ จึงมีหน่วยวัดปริมาณเป็นกำ โดย 1 กำประกอบด้วยยอดกระยองประมาณ 10-15 ยอด จากการสำรวจพบปริมาณของกระยองที่มีการเก็บหาทั้งหมด 3,240 กำต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 42.07 กำต่อครัวเรือนต่อปี กระยองมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นเท่ากับกำละ 5 บาท ดังนั้นกระยองทั้งหมดมีมูลค่าเท่ากับ 16,200 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 210.38 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

กล้วยป่า (กล้วยเถื่อน)

ชาวบ้านจะเก็บมาประกอบอาหารครั้งละ 1 – 2 ต้นต่อสัปดาห์ และมีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบว่าปริมาณกล้วยป่าที่ชาวบ้านเก็บหาทั้งหมด 12,933 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 167.96 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ราคาซื้อขายหวกกกล้วยในตลาดท้องถิ่น กิโลกรัมละ 10 บาท ดังนั้นกล้วยป่าทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 129,330 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1,679.61 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

กลอย

นิยมเก็บในช่วงฤดูการทำให้ผลผลิตเพียงครั้งเดียว และนำมาแปรรูปเก็บไว้รับประทานได้ตลอดปี มีหน่วยในการวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบว่า ปริมาณของกลอยที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 134.25 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1.74 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ราคาซื้อขายกลอยในตลาดท้องถิ่น กิโลกรัมละ 15 บาท ดังนั้นกลอยทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 2,017.50 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 26.20 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

กูดเขา

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกำ ไม่นิยมเก็บเพื่อการจำหน่าย ชาวบ้านจะเก็บครั้งละประมาณ 1-2 กำมือ ซึ่ง 1 กำประกอบด้วยยอดกูดเขาประมาณ 12 ยอด และจะเก็บเฉพาะช่วงที่ชุมชนมีงานเทศกาลต่างๆ นำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านจัดเลี้ยงกลุ่มคนภายนอก เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงทรัพยากรที่สำคัญของชุมชน จากการสำรวจพบปริมาณของกูดเขาที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 3,416.50 กำต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 44.37 กำต่อครัวเรือนต่อปี ผักกูดเขาไม่นิยมนำมาขายในตลาด จึงใช้ราคาตลาดของผักกูดบ้านเป็นราคาเงาของสินค้าที่สามารถนำมาทดแทนได้ ราคาซื้อขายมัดละ 10 บาท ดังนั้นกูดเขาทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 34,165 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 443.70 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ชะพลูป่า

ชะพลูป่ามีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณเก็บหาประมาณ 53.45 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 0.69 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ชะพลูป่าไม่นิยมนำมาขายในตลาดท้องถิ่น จึงใช้ราคาตลาดของชะพลูเป็นราคาเงาของสินค้าที่สามารถนำมาทดแทนได้ โดยราคาขายคือ 20 บาทต่อกิโลกรัม ดังนั้นชะพลูป่าทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,096 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 13.88 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ข้าวปลู

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของข้าวปลูที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 57.85 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 0.75 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ข้าวปลูมีราคาขายในตลาดท้องถิ่นที่ 20 บาทต่อกิโลกรัม ดังนั้นข้าวปลูทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,157 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 15.02 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

คาหลา

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกำ โดย 1 กำประกอบด้วยดอกคาหลาประมาณ 10 ดอก จากการสำรวจพบปริมาณของคาหลาที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 435.45 กำต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 5.65 กำต่อครัวเรือนต่อปี คาหลามีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กำละ 10 บาท ดังนั้นคาหลาทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 4,354.50 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 56.55 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ตำ (ชก)

ชาวบ้านเคยนำตำมาผลิตเป็นผลไม้เชื่อมจำหน่าย ผู้วิจัยจึงนำราคาของผลไม้เชื่อมมาเป็นราคาเงาเพื่อใช้ในการประเมินมูลค่า ตำจึงมีหน่วยวัดปริมาณเป็นขวด จากการสำรวจพบปริมาณของตำที่ชาวบ้านเก็บหาประมาณ 98.26 ขวดต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1.27 ขวดต่อครัวเรือนต่อปี ตำมีราคาขวดละ 10 บาท ดังนั้นตำทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 986.20 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 12.76 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

เตาร้าง

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นยอด ชาวบ้านไม่นิยมนำมารับประทานเพราะมีฝักชนิดอื่น เช่น หน่อไม้ ยอดมะพร้าว ที่นำมารับประทานทดแทนได้ จากการสำรวจพบปริมาณของเตาร้างที่ชาวบ้านเก็บหาทั้งหมด 58 ยอดต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 0.75 ยอดต่อครัวเรือนต่อปี เตาร้างไม่มีราคาตลาดในการนำมาบริโภค ผู้วิจัยจึงใช้ราคาของเตาร้างในการนำมาเป็นพืชสมุนไพรราคายอดละ 6.40 บาทมาคำนวณแทน ดังนั้นเตาร้างทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 371.20 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 4.82 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

บอนส้ม

ชาวบ้านจะเก็บมารับประทานครั้งละประมาณ 1-2 กำมือ จึงมีหน่วยวัดปริมาณเป็นกำ โดย 1 กำประกอบด้วยบอนส้มประมาณ 10 ก้านใบ จากการสำรวจพบปริมาณของบอนส้มที่มีการเก็บหาประมาณ 439.90 กำต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 5.71 กำต่อครัวเรือนต่อปี บอนส้มมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่น กำละ 5 บาท ดังนั้นบอนส้มทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 2,199.50 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 28.56 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

บอนยายรัค

ชาวบ้านไม่นิยมนำมารับประทานเพราะจะทำให้เกิดอาการคัน จึงพบปริมาณการใช้ประโยชน์น้อย มีหน่วยวัดปริมาณเป็นก้า ซึ่ง 1 ก้าประกอบด้วยบอนยายรัคประมาณ 4-5 ก้านใบ จากการสำรวจพบปริมาณของบอนยายรัคที่มีการเก็บหาประมาณ 93.22 ก้า คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1.21 ก้าต่อครัวเรือนต่อปี บอนยายรัคไม่มีราคาขายในตลาดดอนคาจึงใช้ราคาขายจากตลาดท้องถิ่นใกล้เคียง มาเป็นราคาตลาดทดแทนคือ ก้าละ 10 บาทดังนั้น บอนยายรัคทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 932.25 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 12.10 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

บัวบก

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นขีด โดย 1 ขีดประกอบด้วยบัวบกประมาณ 24 ก้านใบ จากการสำรวจพบปริมาณของบัวบกที่มีการเก็บหาประมาณ 973.18 ขีดต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 12.63 ขีดต่อครัวเรือนต่อปี บัวบกมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ ขีดละ 2 บาท ดังนั้นบัวบกทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,946.36 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 25.27 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ผักกาดนกเขา

ชาวบ้านไม่นิยมนำมารับประทานมากนัก เพราะมีรสขม ผักกาดนกเขามีหน่วยวัดปริมาณเป็นก้า ชาวบ้านจะเก็บมารับประทานครั้งละ 1-2 ก้า โดย 1 ก้าประกอบด้วยยอดผักกาดนกเขาประมาณ 15 ยอด จากการสำรวจพบปริมาณของผักกาดนกเขาที่มีการเก็บหาประมาณ 72.80 ก้าต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 0.95 ก้าต่อครัวเรือนต่อปี ผักกาดนกเขาไม่มีราคาซื้อขายในตลาดดอนคา จึงนำราคาขายในตลาดนครศรีธรรมราช มาเป็นราคาตลาด คือ ก้าละ 5 บาท ดังนั้นผักกาดนกเขาทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 364 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 4.72 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ผักหวานช้าง

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของผักหวานช้างที่มีการเก็บหาทั้งหมด 148.69 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1.93 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ผักหวานช้างไม่มีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่น ผู้วิจัยใช้ราคาขายผักหวานช้างในจังหวัดพัทลุง เป็นราคาตลาดคือ กิโลกรัมละ 60 บาท ดังนั้นผักหวานช้างทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 8,921.40 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 115.86 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ผักหวานบ้าน

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม โดย 1 กิโลกรัมประกอบด้วยยอดผักหวานบ้านประมาณ 9-10 ยอด จากการสำรวจพบปริมาณของผักหวานบ้านที่มีการเก็บหาทั้งหมด 1,529 กิโลกรัม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 19.85 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ผักหวานบ้านมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 5 บาท ดังนั้นผักหวานบ้านทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 7,645 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 99.28 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

พาโหมต้น

นิยมนำมาใช้เป็นยารักษาโรค มีหน่วยวัดปริมาณเป็นยอด จากการสำรวจพบปริมาณของพาโหมต้นที่มีการเก็บหาทั้งหมด 2,549 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 33.10 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี พาโหมต้นไม่มีราคาซื้อขายในตลาด ผู้วิจัยจึงใช้ราคาของพาโหมต้นในการเป็นสมมุติหาราคายอดละ 3 บาท เป็นราคาทดแทนดังนั้นพาโหมต้นทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 7,647 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 99.31 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

เพกา

ไม่นิยมนำมารับประทานเพราะมีรสขม มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของเพกาที่มีการเก็บหาเพียง 4.5 กิโลกรัมต่อปีเท่านั้น หรือเท่ากับ 0.05 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี เพกามีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 15 บาท ดังนั้นเพกาทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 67.50 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 0.87 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

มะเขือพวง

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของมะเขือพวงที่มีการเก็บหา 2,053.55 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 26.66 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี มะเขือพวงมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 8 บาท ดังนั้นมะเขือพวงทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 16,428.40 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 213.35 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

มะเดื่อ (ฉิ่ง)

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของมะเดื่อ (ฉิ่ง) ที่มีการเก็บหา 816.50 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 10.60 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี มะเดื่อ (ฉิ่ง) มีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 8 บาท ดังนั้นมะเดื่อ (ฉิ่ง) ทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 6,532 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 84.83 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

มะเดื่อ (ลูกโพะ)

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของมะเดื่อ (ลูกโพะ) ที่มีการเก็บหา 161.50 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 2.09 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี มะเดื่อ (ลูกโพะ) มีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 8 บาท ดังนั้นลูกโพะทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,292 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 16.78 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

มะเดื่อหลวง

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม ชาวบ้านนิยมนำผลสุกมารับประทานมากกว่าการนำมาปรุงอาหารเนื่องจากมีผักชนิดอื่นสามารถนำมาปรุงทดแทนได้ จากการสำรวจพบปริมาณของมะเดื่อ (น้ำผึ้ง) ที่มีการเก็บหา 120.48 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 1.56 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี มะเดื่อ (น้ำผึ้ง) มีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 15 บาท ดังนั้นมะเดื่อ (น้ำผึ้ง) ทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,807.20 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 23.47 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ว่านเปราะป่า

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม จากการสำรวจพบปริมาณของว่านเปราะป่าที่มีการเก็บหาประมาณ 481.4 กิโลกรัมต่อปี ชาวบ้านนิยมเก็บครั้งละประมาณ 1-2 กิโลกรัม โดย 1 กิโลกรัมประกอบด้วยว่านเปราะป่าประมาณ 15 ต้นคิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 6.25 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ว่านเปราะป่ามีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 5 บาท ดังนั้นว่านเปราะป่าทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 2,407 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 31.26 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ว่านสากเหล็ก (มะพร้าววนกลุ่ม)

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นต้น พบปริมาณของว่านสากเหล็กที่มีการเก็บหาประมาณ 198.80 ต้นต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 2.58 ต้นต่อครัวเรือนต่อปี ว่านสากเหล็กไม่มีราคาซื้อขายในตลาดผู้วิจัยจึงใช้ราคาของว่านสากเหล็กในการเป็นสมุนไพรราคาดันละ 17.14 บาท ดังนั้นว่านสากเหล็กทั้งหมดจะมีมูลค่าเท่ากับ 3,407.43 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 44.25 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

สะตอ

ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลของปี 2548 เนื่องจากมีหน่วยวัดปริมาณเป็นฝัก จากการสำรวจพบปริมาณของสะตอที่มีการเก็บหาทั้งหมด 473,396 ฝัก คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 6,148 ฝักต่อครัวเรือนต่อปี สะตอมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ ฝักละ 4 บาท ดังนั้นสะตอทั้งหมดในปี 2548 มีมูลค่าเท่ากับ 1,893,584 บาท เมื่อปรับมูลค่าตามดัชนีราคาผู้บริโภคของปี

2550 แล้วจะมีมูลค่าเท่ากับ 2,032,907.84 บาท คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 26,401.40 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ส้มสันดาน (ส้มบอบแบบ)

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม พบปริมาณของส้มบอบแบบที่มีการเก็บหาประมาณ 565.95 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 7.35 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี ส้มบอบแบบมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 55 บาท ดังนั้นส้มสันดานทั้งหมดจะมีมูลค่าเท่ากับ 31,127.25 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 404.25 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

เห็ดโคน (เห็ดปลวก)

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นกิโลกรัม พบปริมาณของเห็ดปลวกที่มีการเก็บหาประมาณ 228.85 กิโลกรัมต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 2.97 กิโลกรัมต่อครัวเรือนต่อปี เห็ดปลวกมีราคาซื้อขายในตลาดท้องถิ่นคือ กิโลกรัมละ 100 บาท ดังนั้นเห็ดปลวกทั้งหมดจึงมีมูลค่าเท่ากับ 22,885 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 297.20 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

เอื้องหมายนา

มีหน่วยวัดปริมาณเป็นต้น พบปริมาณของเอื้องหมายนาที่มีการเก็บหาทั้งหมด 310 ต้นต่อปี คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 4.02 ต้นต่อครัวเรือนต่อปี เอื้องหมายนาไม่มีราคาซื้อขายในตลาดผู้วิจัยจึงใช้ราคาของเอื้องหมายนาในการเป็นสมมุติพหุราคาต้นละ 40 บาทแทน ดังนั้นเอื้องหมายนาทั้งหมดจะมีมูลค่าเท่ากับ 12,400 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 161.03 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

สำหรับตารางที่ 10 เป็นรายละเอียดของปริมาณการเก็บหา ประกอบไปด้วยผลรวมของปริมาณการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้ง 77 ครัวเรือน ซึ่งนำมาหาค่าเฉลี่ยปริมาณการเก็บหาแต่ละครัวเรือน พร้อมทั้งมูลค่ารวมและมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนของผักพื้นบ้านแยกตามชนิดที่ได้จากการคำนวณตามวิธีราคาตลาด ในการคำนวณครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรม excel ในการหามูลค่า ดังนั้นเทคนิคที่ได้จะปิดให้เหลือเพียงสองตำแหน่ง ซึ่งค่าอาจไม่ตรงกับการคำนวณด้วยเครื่องมืออื่น ๆ มีรายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การสำรวจปริมาณ ราคา และมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านปี 2550 ของบ้านวังสูง

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	หน่วย การวัด	ปริมาณทั้งหมด ของ 77 ครัวเรือนต่อปี	ปริมาณเฉลี่ย ต่อครัวเรือน ต่อปี	ราคาต่อ หน่วย (บาท)	มูลค่าผลผลิต 77 ครัวเรือน (บาท / ปี)	มูลค่าผลผลิตเฉลี่ย ของ 77 ครัวเรือน (บาท / ปี)
1. กระเทียม	กิโลกรัม	890.28	11.56	5.00	4,451.40	57.81
2. กระเทียม	กิโลกรัม	3,240.00	42.07	5.00	16,200.00	210.38
3. ถั่วฝักยาว	กิโลกรัม	12,933.00	167.96	10.00	129,330.00	1,679.61
4. ถั่วฝักยาว	กิโลกรัม	134.25	1.74	15.00	2,017.50	26.20
5. ถั่วฝักยาว	กิโลกรัม	3,416.50	44.37	10.00	34,165.00	443.70
6. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	53.45	0.69	20.00	1,096.00	13.88
7. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	57.85	0.75	20.00	1,157.00	15.02
8. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	435.45	5.65	10.00	4,354.50	56.55
9. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	98.26	1.27	10.00	982.60	12.76
10. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	58.00	0.75	6.40	371.20	4.82
11. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	439.90	5.71	5.00	2,199.50	28.56
12. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	93.22	1.21	10.00	932.25	12.10
13. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	973.18	12.63	2.00	1,946.36	25.27
14. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	72.80	0.95	5.00	364.00	4.72
15. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	148.69	1.93	60.00	8,921.40	115.86
16. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	1,529.00	19.85	5.00	7,645.00	99.28
17. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	2,549.00	33.10	3.00	7,647.00	99.31
18. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	4.50	0.06	15.00	67.50	0.87
19. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	2,053.55	26.67	8.00	16,428.40	213.35
20. มะเขือเทศ (ขี้เหล็ก)	กิโลกรัม	816.50	10.60	8.00	6,532.00	84.83
21. มะเขือเทศ (ลูกโง้ง)	กิโลกรัม	161.50	2.09	8.00	1,292.00	16.78
22. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	120.48	1.56	15.00	1,807.20	23.47
23. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	481.40	6.25	5.00	2,407.00	31.26
24. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	198.80	2.58	17.14	3,407.43	44.25
25. มะเขือเทศ*	กิโลกรัม	473,396.00	6,148.00	4.00	2,032,907.84	26,401.40
26. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	565.95	7.35	55.00	31,127.25	404.25
27. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	228.85	2.97	100.00	22,885.00	297.20
28. มะเขือเทศ	กิโลกรัม	310.00	4.03	40.00	12,400.00	161.03
ผลประโยชน์รวมของผักพื้นบ้านทุกชนิด					2,355,042.33	30,584.52

หมายเหตุ* เป็นมูลค่าที่ปรับตามดัชนีราคาผู้บริโภคปี 2550

2) ต้นทุนในการเก็บหา

ต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านครั้งนี้ นอกจากต้นทุนที่มาจากเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหาซึ่งชาวบ้านจ่ายจริงแล้ว ยังรวมถึงต้นทุนที่เกิดจากการใช้ทรัพยากรที่ไม่ได้จ่ายจริง แม้จะไม่มีราคาตลาดที่ชัดเจนก็ตามก็จะต้องใช้วิธีการเศรษฐศาสตร์เข้ามาช่วยคำนวณหาต้นทุนนั้นๆ โดยแบ่งเป็น ผู้วิจัยคิดต้นทุนแยกตามชนิดของอุปกรณ์การเก็บหาโดยไม่แยกตามชนิดของผักพื้นบ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการคิดต้นทุนซ้ำซ้อน เนื่องจากอุปกรณ์และเครื่องมือบางชนิด เช่น มีดพรว้า มีดพก กระสอบ เป็นต้น อาจใช้ได้กับการเก็บหาผักพื้นบ้านหลายชนิด ซึ่งต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านประกอบด้วยต้นทุน 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ต้นทุนอุปกรณ์ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน ได้แก่ มีดสอย เชือกไนลอน มีดพรว้า ไม้สอย ค้ำมีดพรว้า ถุงพลาสติก กระสอบ เชือกหวาย มีดพก และไม้หาบ
2. ต้นทุนค่าแรงในการเก็บหาผักพื้นบ้าน ซึ่งจะคำนวณจากค่าเสียโอกาสจากอัตราค่าจ้างแรงงานต่อวันในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งเป็นพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ ของระยะเวลาการทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวันในอัตราปกติ โดยจะคิดค่าแรงตามชั่วโมงการทำงานที่เกิดขึ้นจริงในการเก็บหาผักพื้นบ้าน
3. ต้นทุนค่าเสียเวลาในการเดินทางมาเก็บหาผักพื้นบ้าน โดยใช้หลักการเดียวกันกับต้นทุนค่าแรงในการเก็บหาผักพื้นบ้าน เพราะในการเก็บหาจะต้องใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านจนถึงบริเวณพื้นที่ที่มีผักพื้นบ้านอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นต้นทุนในการเสียโอกาสที่เกิดจากการเดินทางไปเก็บหาผักพื้นบ้าน
4. ต้นทุนค่าเชื้อเพลิงที่ใช้ในการเดินทางมาเก็บหาผักพื้นบ้าน โดยจะใช้ราคาเชื้อเพลิงที่ชาวบ้านจ่ายจริง และอัตราการใช้เชื้อเพลิงตามระยะทางที่ใช้ในการเดินทางมายังแหล่งเก็บหาผักพื้นบ้านมาคำนวณ

ค่ามีดสอย

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหาสะดอและใช้ตัดเชือกฟางเพื่อมัดสะดอ ชาวบ้านใช้มีดสอยในการเก็บสะดอปีละครั้ง และจะซื้อมีดเล่มใหม่เพื่อใช้ในการเก็บปีหน้า จะมีบางครัวเรือนที่ใช้มีดปีละประมาณ 2 เล่ม ซึ่งมักจะเป็นครัวเรือนที่เก็บหาสะดอได้ประมาณ 500 ฝักต่อวัน ค่ามีดสอยที่ชาวบ้านซื้อมามีราคาประมาณ 30- 50 บาท หรือมีราคาเฉลี่ยประมาณเล่มละ 38.41 บาท ปริมาณการใช้ประโยชน์ทั้งหมด 53 เล่ม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1.29 เล่ม ดังนั้นมูลค่ามีดสอยจึงเท่ากับ 2,010 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ 49.02 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าเชือกไนลอน

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหาสะตอเช่นกัน ชาวบ้านใช้ผูกกับฝักสะตอที่ตัดจากเรือนยอด และหย่อนลงมาให้กับคนที่อยู่โคนต้น ภาษาชาวบ้านเรียกว่า เชือกโรยสะตอ ในการเก็บสะตอแต่ละครั้งจะใช้เชือก 1 เส้น โดยเชือก 1 เส้น ราคาประมาณกิโลกรัมละ 80-120 บาท หรือราคาเฉลี่ยเส้นละ 74.39 บาท มีอายุการใช้งานประมาณ 3 ปี ปริมาณการใช้เชือกไนลอนเท่ากับ 41 กิโลกรัม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนละ 1 กิโลกรัม ดังนั้นมูลค่าเชือกไนลอนจึงเท่ากับ 3,050 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ 74.39 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่ามิดพร้าว

เป็นอุปกรณ์ใช้สำหรับพกพาเมื่อเข้าไปเก็บหาสะตอเพื่อคายหญ้าในสวน ตัดต้นไม้ ตลอดจนคายหญ้าที่กีดขวางตามทางเดินและโคนต้น จากการสำรวจการใช้ประโยชน์ พบว่าตัวมิดพร้าว มีอายุการใช้งานประมาณ 3-5 ปี ราคาเล่มละประมาณ 180-250 บาท หรือราคาเฉลี่ยเล่มละ 196.20 บาท ปริมาณการใช้มิดพร้าวเท่ากับ 29 เล่ม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 เล่ม ดังนั้นมูลค่ามิดพร้าวจึงเท่ากับ 5,690 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ 196.20 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าด้ามมิดพร้าว

จากการสำรวจการใช้ประโยชน์มิดพร้าว พบว่าด้ามมิดพร้าวจะหักง่าย และจะต้องเปลี่ยนด้ามมิดพร้าวประมาณ 3 ด้ามต่อปี ราคาของมิดพร้าวด้ามละ 35 บาท ปริมาณการใช้ด้ามมิดพร้าวเท่ากับ 61 ด้าม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 2.54 ด้าม ดังนั้นด้ามมิดพร้าวจึงมีมูลค่าเท่ากับ 2,135 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ 88.96 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าไม้สอย

ชาวบ้านจะตัดไม้ไผ่ที่อยู่ในบริเวณป่ามาใช้เป็นไม้สอยเพื่อเก็บสะตอ ไม้ไผ่ที่ใช้จะมีความยาวประมาณ 7 เมตร มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1-2 นิ้ว ดังนั้นในการคำนวณมูลค่าของไม้ไผ่ที่นำมาเป็นไม้สอย ใช้ราคาตลาดที่มีการซื้อขายไม้ไผ่มาใช้ในการคิดมูลค่า สำหรับไม้ไผ่ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้วจะมีราคาต้นละ 35 บาท จากการสำรวจปริมาณการใช้ประโยชน์ไม้ไผ่เฉลี่ยเท่ากับ 32 อัน คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 อัน ดังนั้นไม้สอยจึงมีมูลค่าเท่ากับ 1,120 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าถุงพลาสติก

ชาวบ้านนำมาใส่ฝักพื้นบ้าน เช่น มะเขือพวง เป็นต้น เมื่อเสร็จจากการทำสวน ระหว่างทางกลับบ้าน ก็จะเก็บฝักพื้นบ้านใส่ถุงพลาสติกมาปรุงเป็นอาหาร ในการคิดมูลค่าของถุงพลาสติกใช้ราคาซื้อขายถุงพลาสติกห่อละ 25 บาท มีทั้งหมด 100 ถุง คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ

ถุงละ 0.25 บาท จากการสำรวจการใช้ประโยชน์ถุงพลาสติกเท่ากับ 9 ถุง คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 ถุง ดังนั้นถุงพลาสติกจึงมีมูลค่าเท่ากับ 2.25 บาท ต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยประมาณ 0.25 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่ากระสอบ

ชาวบ้านใช้กระสอบเป็นอุปกรณ์เพื่อเก็บหากลอย ผลมะเดื่อและกูดเขา ซึ่งเป็นกระสอบที่ใช้ใส่ปุ๋ยที่นำกลับมาใช้ซ้ำ ราคากระสอบปุ๋ยที่ใช้แล้วถุงละ 7 บาท มีอายุการใช้งานประมาณ 2 ปี จากการสำรวจปริมาณการใช้ประโยชน์กระสอบเท่ากับ 23 ถุง คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 ถุง ดังนั้นกระสอบจึงมีมูลค่า 161 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าเชือกหวาย

ชาวบ้านใช้เชือกหวายในการมัดฝักสะตอ การคิดมูลค่าของเชือกหวายผู้วิจัยใช้ราคาการซื้อขายเชือกหวายจากตลาดท้องถิ่น ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 เซนติเมตร ยาว 1 เมตร เส้นละ 10 บาท จากการสำรวจปริมาณการใช้ประโยชน์หวายเท่ากับ 41 เส้น คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 เส้น ดังนั้นกระสอบหวายจึงมีมูลค่าเท่ากับ 410 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ย 10 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่ามีดพก

เป็นอุปกรณ์พกติดตัว เพื่อใช้ตัดกิ่งไม้ที่ขวางทางและเก็บหาผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ เช่น เอื้องหมายนา บอนส้ม เป็นต้น ราคาของมีดพกเล่มละ 150-300 บาท หรือราคาเฉลี่ยเล่มละ 225 บาท มีอายุการใช้งานประมาณ 5-10 ปี จากการสำรวจปริมาณการใช้ประโยชน์มีดพกเท่ากับ 18 เล่ม คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 เล่ม ดังนั้นมีดพกจึงมีมูลค่าเท่ากับ 4,050 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ย 225 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าไม้หาบ

เป็นอุปกรณ์เพื่อใช้หาบสะตอจากแหล่งเก็บหา ชาวบ้านจะใช้ไม้ไผ่เป็นไม้หาบยาวประมาณ 1-1.50 เมตร ผู้วิจัยใช้ราคาไม้หาบเช่นเดียวกับราคาของไม้สอยคือ ราคาเมตรละ 5 บาท จากการสำรวจปริมาณการใช้ประโยชน์ไม้หาบเท่ากับ 36 อัน คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 1 อัน ดังนั้นไม้หาบจึงมีมูลค่าเท่ากับ 180 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ย 5 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าแรงงาน

เป็นต้นทุนค่าเสียโอกาสจากการใช้แรงงานเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาโดยไม่สามารถใช้แรงงานในการทำงานชนิดอื่น การคำนวณค่าแรงงานคิดจากอัตราค่าจ้าง

แรงงานขั้นต่ำต่อวันมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 1 มกราคม 2550 ของจังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งเป็นพื้นที่ในการศึกษามาค่าเฉลี่ย อัตราค่าจ้างขั้นต่ำ 8 ชั่วโมงเท่ากับ 148 บาท คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ย 18.5 บาทต่อชั่วโมง จากการสำรวจการใช้แรงงานในการเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านเฉลี่ยครั้งละประมาณ 3.5 ชั่วโมง คิดเป็นค่าแรงงานทั้งหมด 246,198 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6,004.83 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าเสียโอกาสที่เกิดจากการเดินทางเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน

เป็นต้นทุนค่าเสียโอกาสในการเดินทางเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา โดยไม่สามารถใช้แรงงานในการทำงานชนิดอื่นได้ การคำนวณค่าเสียโอกาสใช้วิธีการเดียวกับการคิดค่าแรงงาน ซึ่งใช้อัตราค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำของจังหวัดนครศรีธรรมราช คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ย 18.5 บาทต่อชั่วโมง จากการสำรวจการใช้เวลาในการเดินทางเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านใช้ระยะทางจากบ้านถึงเขตป่าทั้งไปและกลับประมาณ 1 ชั่วโมง และจากแนวเขตป่าถึงผักพื้นบ้านแต่ละชนิดประมาณ 2-3 ชั่วโมง คิดเป็นค่าเสียโอกาสจากการเดินทางทั้งหมด 110,408 บาทต่อปี คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2,692.87 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

ค่าเชื้อเพลิง

เป็นต้นทุนที่เกิดจากการเดินทางเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน โดยใช้รถจักรยานยนต์เป็นพาหนะในการเดินทาง ค่าเชื้อเพลิงที่เกิดขึ้นแบ่งเป็นค่าน้ำมันรถ และค่าน้ำมันหล่อลื่น โดยปริมาณของน้ำมันรถที่ชาวบ้านใช้ประมาณครั้งละ 1 ลิตร (ใช้ประมาณ 1-2 วัน) คิดเป็นมูลค่าลิตรละ 30 บาท จากการสำรวจการใช้ประโยชน์น้ำมันรถของชาวบ้าน 41 ครัวเรือนเท่ากับ 4,764.5 ลิตร น้ำมันรถจึงมีมูลค่าเท่ากับ 142,935 บาท สำหรับค่าน้ำมันหล่อลื่นชาวบ้านจะเติม 2 เดือนต่อ 1 ครั้งของอายุการใช้งาน ซึ่งคิดเป็นมูลค่าลิตรละ 80 บาท จากการสำรวจปริมาณการนำมันหล่อลื่นของ 41 ครัวเรือนเท่ากับ 164 ลิตร มูลค่าน้ำมันหล่อลื่นจึงเท่ากับ 13,120 บาทต่อปี ดังนั้นมูลค่าเชื้อเพลิงที่มีการใช้ประโยชน์จึงเท่ากับ 156,055 บาท คิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3,806.21 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

สำหรับข้อมูลโดยสรุปของต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านมีรายละเอียดตารางที่

ตารางที่ 11 การสำรวจต้นทุนรวมของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในปี 2550

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บ	หน่วยการวัด	ปริมาณที่ใช้ทั้งหมด	ปริมาณเฉลี่ยต่อครัวเรือน	ราคาเฉลี่ยต่อหน่วย (บาท)	มูลค่าต้นทุนทั้งหมด (บาท/ปี)	มูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือน (บาท/ปี)
มีดสอย	เล่ม	53	1.29	38.41	2,010.00	49.02
เชือกไนลอน	กก.	41	1	74.40	3,050.00	73.29
มีดพร้า	เล่ม	29	1.00	196.2	5,690.00	196.20
ไม้สอย	อัน	32	1.00	35.00	1,120.00	35.00
ค้ำมีดพร้า	ค้ำ	61	2.54	35.00	2,135.00	88.95
ถุง	ถุง	9	1.00	0.25	2.25	0.25
กระสอบ	กระสอบ	23	1.00	7.00	161.00	7.00
เชือกหวาย	เส้น	41	1.00	10.00	410.00	10.00
มีดพก	เล่ม	18	1.00	225	4,050.00	225.00
ไม้หาบ	อัน	36	1.00	5.00	180.00	5.00
ค่าแรงงาน	ชม.	13,308	324.58	18.50	246,198.00	6,004.83
ค่าเสียโอกาส	ชม.	11,936	291.12	18.50	220,816.00	5,385.75
ค่าเชื้อเพลิง						
- น้ำมันเบนซิน	ลิตร	4,764.5	116.20	30.00	142,935.00	3,486.22
- น้ำมันหล่อลื่น	ลิตร	164	4	80.00	13,120	320
ต้นทุนรวม					641,877.25	15,886.51
ดังนั้น						
ผลประโยชน์รวม						2,355,042.33
หักต้นทุนรวม						641,877.25
มีมูลค่าสุทธิรายปี						1,713,165.08

3) มูลค่าสุทธิ

การคำนวณมูลค่าทางเศรษฐกิจสุทธิรายปีของผักพื้นบ้านของครัวเรือนทั้งหมด 77 ครัวเรือนเกิดจากการนำมูลค่ารวมของผลผลิตในการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมด หักลบด้วยต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมด ดังสมการในบทที่ 3 ซึ่งจากการสำรวจพบว่ามูลค่าผลประโยชน์จากการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมดเท่ากับ 2,355,042.33 บาทต่อปี และมีต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งหมดเท่ากับ 641,877.25 บาทต่อปี คิดเป็นผลประโยชน์สุทธิรายปีเท่ากับ 1,713,165.08 บาทต่อปี (ดังตัวเลขในตารางที่ 11) และคิดเป็นมูลค่าสุทธิรายปีเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 22,248.89 บาทต่อปี

เมื่อนำมูลค่าผลประโยชน์จากการเก็บหาผักพื้นบ้านมาแปลงเป็นมูลค่าทางเศรษฐกิจแล้วจะทำให้สามารถมองเห็นว่า คุณค่าที่เกิดขึ้นนั้นมีมูลค่าสูงถึง 2,355,042.33 บาทต่อปี เมื่อคิดเป็นมูลค่าเฉลี่ยต่อครัวเรือนแล้วทำให้เห็นว่าแต่ละครัวเรือนสามารถประหยัดเงินจากการซื้อผักจากตลาดมาบริโภคได้ปีละ 30,584.52 บาท (ดังตัวเลขในตารางที่ 10) หากมีการเก็บหาผักพื้นบ้านมารับประทานเป็นประจำ โดยพบว่าเดือนสิงหาคมและเดือนกันยายน จะสามารถประหยัดรายจ่ายได้มากที่สุด เนื่องจากเป็นฤดูกาลของสะตอ ชาวบ้านที่เก็บหาเป็นอาชีพเสริมนอกจากจะสร้างรายได้ ยังรับประทานสะตอเป็นอาหารได้โดยไม่ต้องหาซื้อผักจากตลาด นอกจากนี้สะตอยังสามารถแปรรูปเป็นได้โดยการดอง สามารถเก็บไว้รับประทานได้ตลอดปี นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วงเดือนที่สามารถช่วยประหยัดรายจ่ายให้กับชาวบ้านได้มาก จะเป็นช่วงฤดูฝนเพราะในช่วงนี้ผักพื้นบ้านจะให้ผลผลิตมากกว่าในช่วงฤดูกาลอื่นๆ ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลด้านปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเฉลี่ยแต่ละครัวเรือนในแต่ละปี โดยแยกเป็นผักพื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์ได้ตามช่วงฤดูกาลการให้ผลผลิตของผักแต่ละชนิด เพื่อให้เห็นภาพของการมีผักพื้นบ้านที่สามารถบริโภคได้ตลอดปีและมูลค่าที่สามารถประหยัดรายจ่ายได้ในแต่ละช่วงฤดูกาล โดยไม่ต้องหาซื้อจากตลาด โดยมีรายละเอียดตามตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12 มูลค่าพืชผักพื้นบ้านที่ผู้ใช้ประโยชน์สามารถประหยัดรายจ่ายได้ในรอบปีกระจายตามฤดูกาล

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้าน/ มูลค่าการใช้ประโยชน์เฉลี่ยต่อครัวเรือนต่อปี												หน่วย การวัด	มูลค่ารวมผลผลิตเฉลี่ย ต่อครัวเรือน (บาท)	มูลค่ารวมผลผลิตทั้ง 77 ครัวเรือน (บาท)
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.			
1.กระเทียม				19.27	19.27	19.27							กิโล	57.81	4,451.40
2.กระชอก	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	17.53	กิโล	210.38	16,200.00
3. กอปลี	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	139.97	กก.	1,679.61	129,330.00
4.กลอย											13.10	13.10	กก.	26.20	2,017.50
5.กุศ	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	39.97	กิโล	443.70	34,165.00
6.ชะพลูป่า	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	1.15	กก.	13.88	1,096.00
7. ช้าพลู	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	กก.	15.02	1,157.00
8. คาหลา				18.85	18.85	18.85							กิโล	56.55	4,354.50
9. ตำลึง			6.38	6.38									ขวด	12.76	982.60
10.เต้าร้าง					1.21	1.21	1.21	1.21					หัว	4.82	371.20
11.บอนส้ม	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	2.38	กิโล	28.56	2,199.50
12.บอนขจร	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	1.01	กิโล	12.10	932.25
13.บัวบก	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	ขีด	25.27	1,946.36
14.ผักกาดนกเขา	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	กิโล	4.72	364.00

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ช่วงฤดูกาลเก็บหาผักพื้นบ้าน/ มูลค่าการใช้ประโยชน์เฉลี่ยต่อครัวเรือนต่อปี												หน่วย การวัด	มูลค่ารวมผลผลิต เฉลี่ยต่อครัวเรือน (บาท)	มูลค่ารวมผลผลิต ทั้ง 77 ครัวเรือน (บาท)
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.			
16. ผักหวานช้าง	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	9.65	กก.	115.86	8,921.40
15. ผักหวานบ้าน	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	8.27	ก้ำ	99.28	7,645.00
17.พาโหมคัน	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	8.28	ยอด	99.31	7,647.00
18. เพกา					0.29	0.29	0.29						กก.	0.87	67.50
19.มะเขือพวง	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	17.78	กก.	213.35	16,428.40
20.มะเดื่อฝรั่ง	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	7.06	กก.	84.83	6,532.00
21. มะเดื่อ(ลูกโตะ)	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	กก.	16.78	1,292.00
22. มะเดื่อหลวง	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	1.95	กก.	23.47	1,807.20
23.ว่านเปราะป่า	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	2.61	ก้ำ	31.26	2,407.00
24.ว่านสากเหล็ก	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	3.69	ต้น	44.25	3,407.43
25.สะตอ								13,200.5	13,200.5				ฝัก	26,401.40	2,032,907.84
26.ส้มบอบแบบ						101.06	101.06	101.06	101.06				กก.	404.25	31,127.25
27. เห็ดปลวก					59.44	59.44	59.44	59.44	59.44				กก.	297.20	22,885.00
28.เอื้องหมาขนา	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	13.42	ต้น	161.03	12,400.00
รวมมูลค่าผักพื้นบ้าน ที่ครัวเรือนประหยัดได้	279.87	279.87	286.25	324.37	378.93	479.99	441.87	13,642.08	13,642.08	279.87	279.87	279.87		30,584.52	2,355,042.33

ที่มา: จากการคำนวณ ปี 2551

4.4.2 คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน

จากการรวบรวมข้อมูลทางด้านคุณค่าโภชนาการอาหารที่กินได้ใน 100 กรัมจาก กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) พบว่าได้มีการวิเคราะห์คุณค่าทาง โภชนาการของผักพื้นบ้านไว้ 72 ชนิด ในงานวิจัยนี้สำรวจพบผักพื้นบ้านทั้งหมด 30 ชนิด แต่มี ข้อมูลของการวิเคราะห์เพียง 16 ชนิดเท่านั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการวิเคราะห์ดังกล่าวมาศึกษาคุณค่า ทางโภชนาการของผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบ้านวังลุงจะได้รับจากการรับประทานผักพื้นบ้านแต่ละ ชนิดมาบริโภค

1) ปริมาณสารอาหารในผักพื้นบ้าน

จากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการผักพื้นบ้านที่กินได้ใน 100 กรัม พบว่า การ รับประทานผักพื้นบ้านในสัดส่วน 100 กรัม จะทำให้ได้รับ พลังงาน สารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน รวมทั้งหมด 13 ชนิด โดยแบ่งเป็น สารที่ให้พลังงาน (calories) โปรตีน (protien) ไขมันจากพืช (fat) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrates) แคลเซียม (calcium) ฟอสฟอรัส (phosphorus) เหล็ก (folic acid) วิตามินเอ (vitamin A) วิตามินอี (alpha-tocopherol) วิตามินบี 1 (thiamin) วิตามินบี 2 (riboflavin) วิตามินบี 3 (niacin) วิตามินซี (ascorbic acid) ไอโอดีน (iodine) และใยอาหาร (fiber) ผักแต่ละชนิด จะมี ปริมาณคุณค่าทาง โภชนาการแตกต่างกัน ดังนั้นการรับประทานผัก พื้นบ้านทุกๆ วันจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และไม่ ก่อให้เกิดโรคเสื่อมชนิดต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น เนื่องจากผักพื้นบ้าน 100 กรัม ให้พลังงานปริมาณน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารประเภทอื่นๆ (nutrstrategy, <http://www.nutrstrategy.com/index.php>, 30/07/51)

ผลการศึกษาค่าทางโภชนาการผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดพบว่า ผักพื้นบ้านแต่ละ ชนิดมีสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังแสดงผลปริมาณคุณค่าโภชนาการ ของผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดในตารางที่ 13 และเมื่อนำผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดมาเปรียบเทียบปริมาณ โภชนาการโดยแยกประเภทตาม สารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ทำให้ทราบถึงชนิดของผักพื้นบ้าน ที่มีปริมาณ โภชนาการมากที่สุดในแต่ละประเภทได้แก่ กลอย พบสารที่ให้พลังงานและปริมาณของ คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด ผักหวานป่า พบปริมาณของโปรตีน วิตามินบี 2 และวิตามินซีมากที่สุด สะตอ พบปริมาณของไขมันมากที่สุด ข้าวพลู พบปริมาณของแคลเซียมและไนอาซินมากที่สุด มะเขือพวง พบปริมาณของฟอสฟอรัสและใยอาหารมากที่สุด ถูค พบปริมาณของเหล็กมากที่สุด กระยง พบปริมาณของวิตามินเอและไอโอดีนมากที่สุด ใบบัวบก พบปริมาณของวิตามินบี 1 มาก ที่สุด และบอนส้มพบปริมาณของวิตามินอีมากที่สุด (ภาพประกอบที่ 6)

ตารางที่ 13 คุณค่าโภชนาการที่กินได้ 100 กรัมของผักพื้นบ้านที่มีการบริโภคในชุมชนบ้านวังลู่

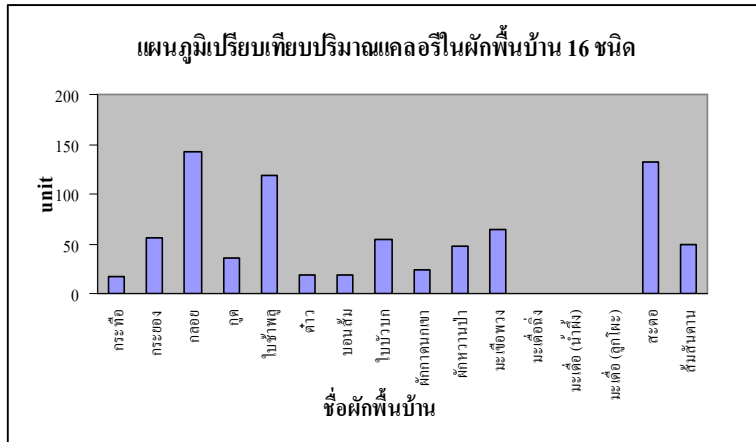
ชื่อผักพื้นบ้าน	แคลอรี (unit)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)	เหล็ก (mg)	วิตามิน เอ (RE)	วิตามิน บี 1 (mg)	วิตามิน บี 2 (mg)	ไนอาซิน (mg)	วิตามิน อี (mg)	วิตามิน ซี (mg)	ไอโอดีน (ug)	ใย อาหาร (g)
1. กระเทียม	17	0.4	0.4	3.0				2	tr.	0.03	0.72		2	1	1.4
2. กระขอย	56	5.7	0.6	6.9	112	-	-	1517	0.04	0.30	0.8		37	18	3.8
3. กอกล้วยป่า*															
4. กลอย	143	2.5	0.1	33.1	22	32	1.8		0.09	tr.	0.2		1		0.9
5. กูด	36	2.3	0.4	7.5	11	19	36.3	200	-	0.30	3.5		30	3	1.0
6. ชะพลูป่า*															
7. ใบข้าพลุ	119	5.4	2.5	18.8	601	30	7.6		0.13	0.11	3.4		10		4.6
8. คากา*															
9. ตำว	19	0.1	0.2	4.9	21	3	0.5	-	tr.	0.01	0.1		-		0.5
10. เต้าร้าง*															
11. บอนส้ม	18	0.6	0.3	3.3				103	0.02	tr.	0.3	5.2	3	5	-
12. บอนยายรด*															
13. ใบบัวบก	54	1.8	0.9	9.6	146	30	3.9	405	0.24	0.09	0.8		15		2.6
14. ผักกาดนกเขา	24	1.8	0.3	3.4	73	43	tr.	426	0.01	0.56	12		5		0.9
15. ผักหวานช้าง*															

ตารางที่ 13 (ต่อ)

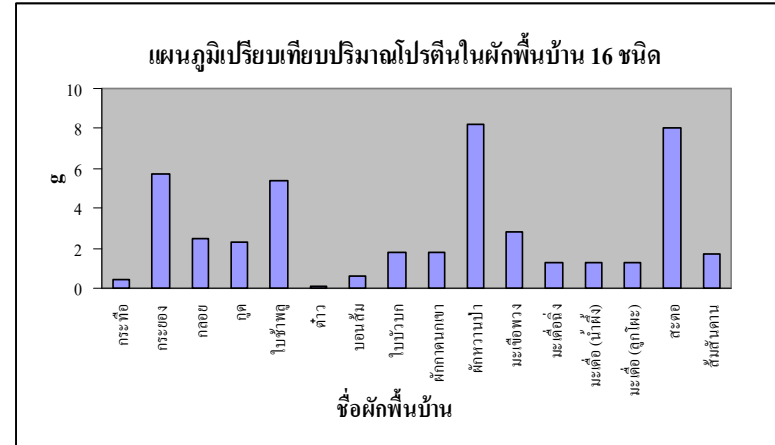
ชื่อผักพื้นบ้าน	แคลอรี (unit)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)	เหล็ก (mg)	วิตามิน เอ (RE)	วิตามิน บี 1 (mg)	วิตามิน บี 2 (mg)	ไนอาซิน (mg)	วิตามิน อี (mg)	วิตามิน ซี (mg)	ไอโอดีน (ug)	ใย อาหาร (g)
16. ผักหวานป่า	47	8.2	0.6	2.3	24	68	1.3	792	0.12	1.65	3.6		168	8	2.1
17. พาโหมต้น*															
18. เพกา*															
19. มะเขือพวง	65	2.8	0.6	14.7	158	110	7.1	55	0.17	0.09	2.6		4	-	6.1
20. มะเดื่อฝรั่ง		1.3	-	-	-	-	-	5	0.04	0.97	0.10	1.05		11	6
21. มะเดื่อ (ลูกโตะ)		1.3	-	-	-	-	-	5	0.04	0.97	0.10	1.05		11	6
22. มะเดื่อหลวง		1.3	-	-	-	-	-	5	0.04	0.97	0.10	1.05		11	6
23. ว่านเปราะป่า*															
24. ว่านสากเหล็ก*															
25. สะตอ	132	8.0	4.0	16.0	76	83	0.7	79	0.11	0.01	1.0		6		0.5
26. ส้มสันดาน	49	1.7	0.9	8.6	-	18	2.8		0.1	0	1.2		118		1.6
27. เห็ดโคน*															
28. เอื้องหมายนา*															

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544)

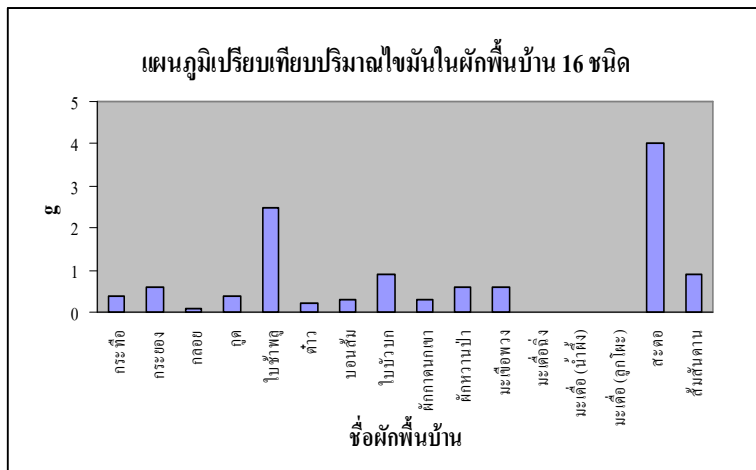
หมายเหตุ* ไม่พบข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ



(ก) ปริมาณคลอรีนในฝักพื้นบ้าน 16 ชนิด

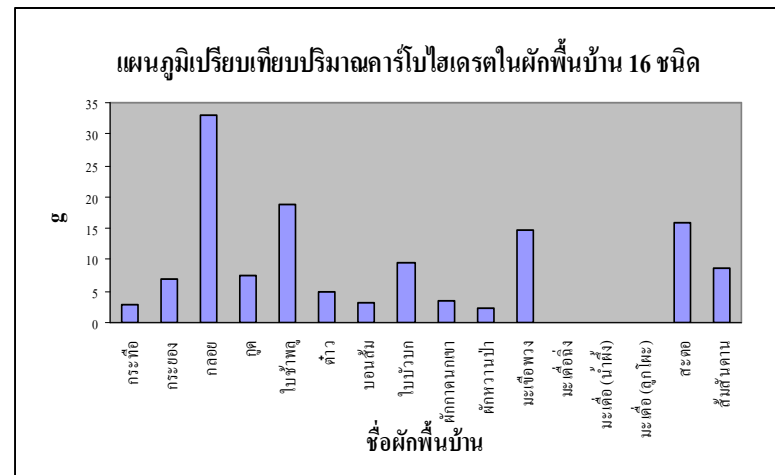


(ข) ปริมาณโปรตีนในฝักพื้นบ้าน 16 ชนิด

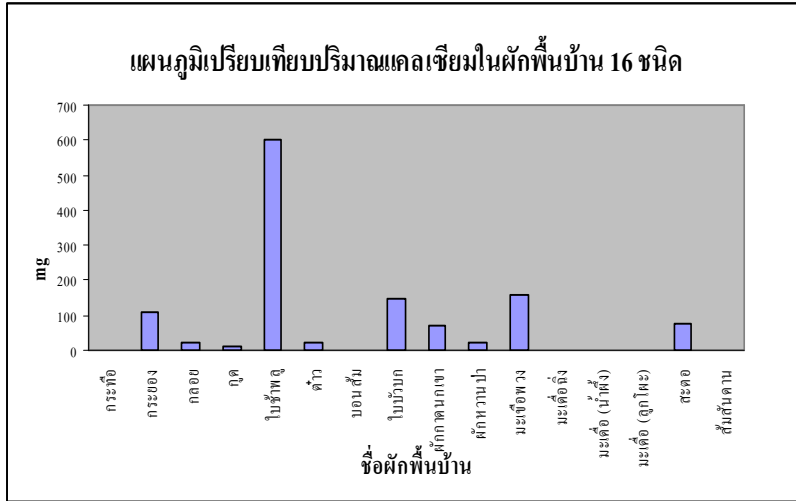


(ค) ปริมาณไขมันในฝักพื้นบ้าน 16

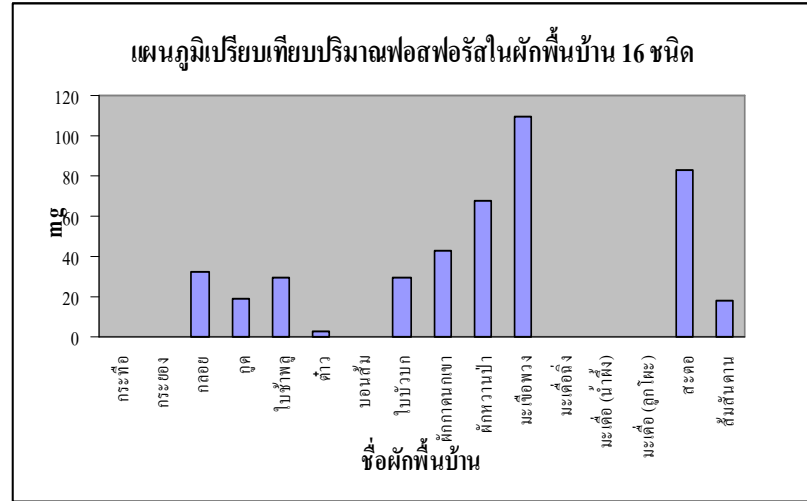
ภาพประกอบที่ 6 คุณค่าทางโภชนาการด้านต่างๆ ที่พบในฝักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด



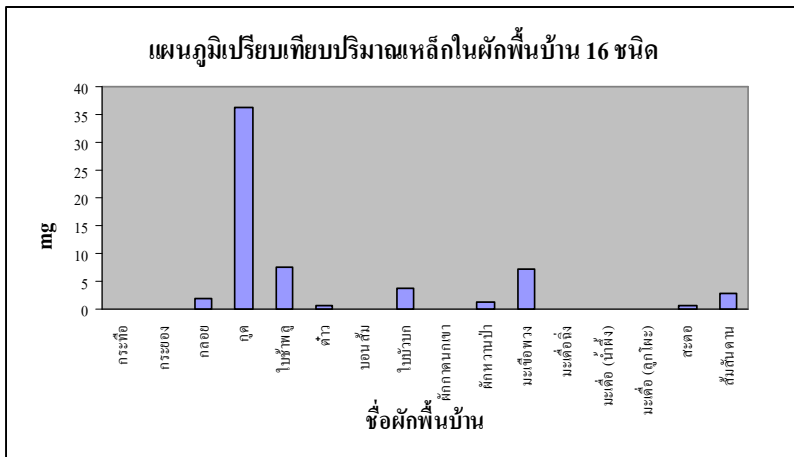
(ง) ปริมาณคาร์โบไฮเดรตในฝักพื้นบ้าน 16 ชนิด



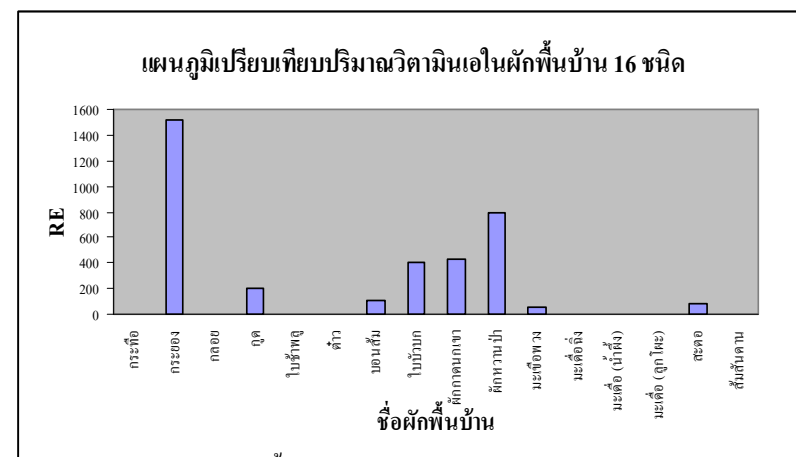
(จ) ปริมาณแคลเซียมในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด



(ฉ) ปริมาณฟอสฟอรัสในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

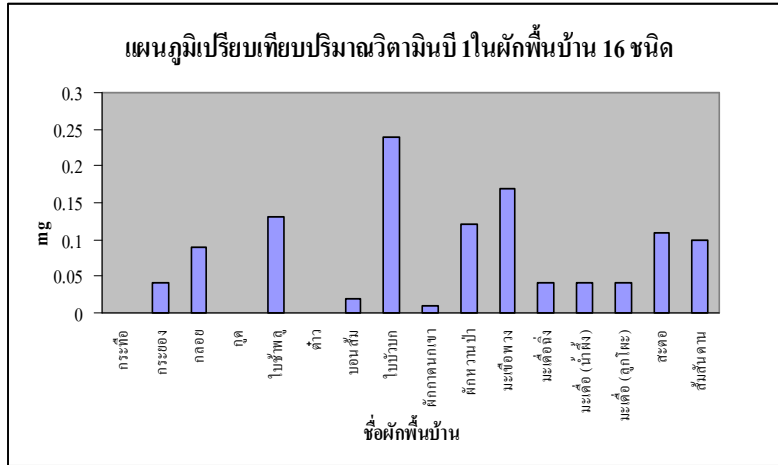


(ช) ปริมาณเหล็กในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

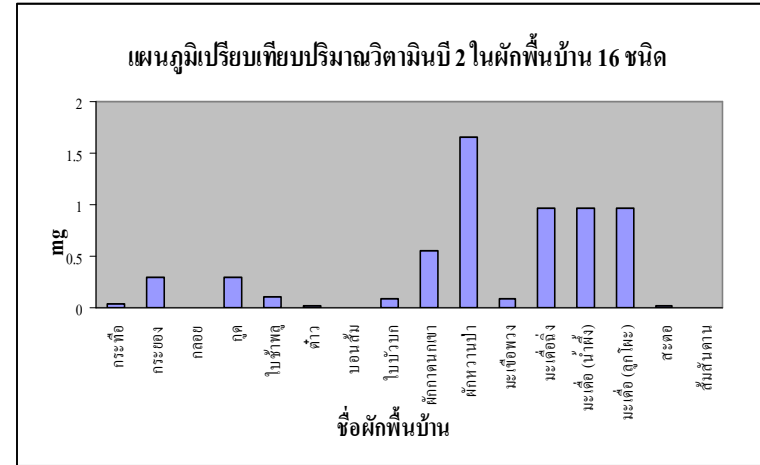


(ซ) ปริมาณวิตามินเอในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

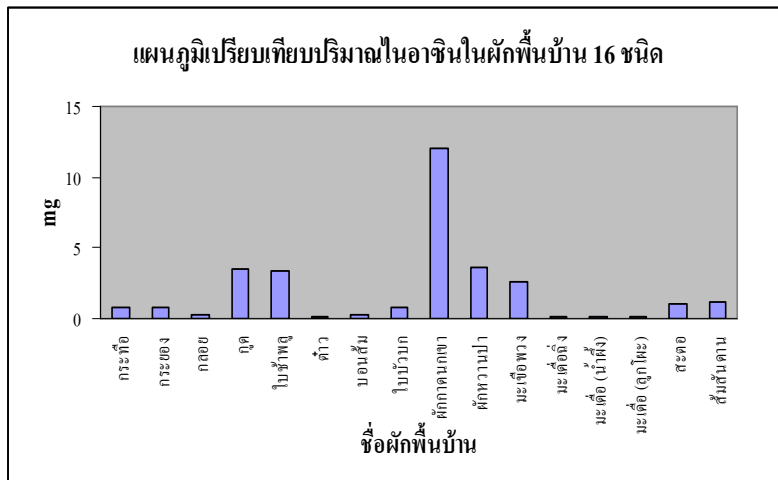
ภาพประกอบที่ 6 (ต่อ)



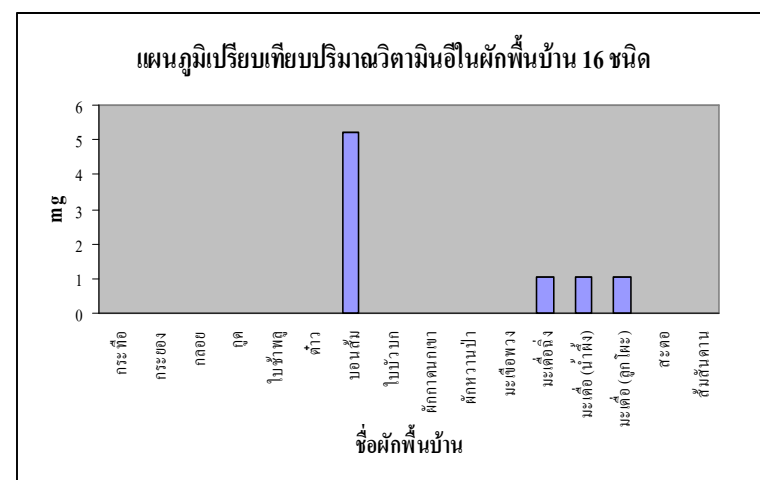
(ฉ) ปริมาณวิตามินบี 1 ในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด



(ญ) ปริมาณวิตามินบี 2 ในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

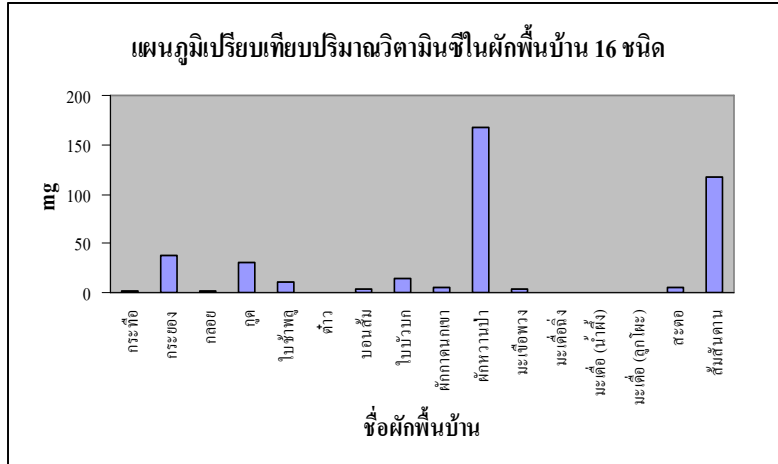


(ฉ) ปริมาณไนอาซินในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

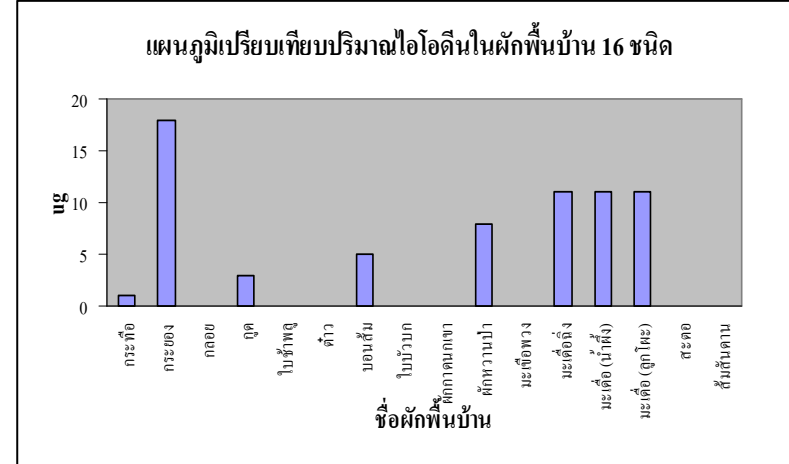


(ค) ปริมาณวิตามินอื่นในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

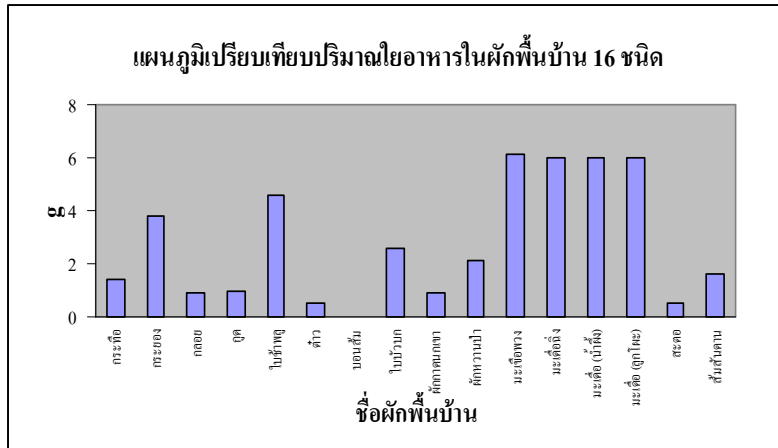
ภาพประกอบที่ 6 (ต่อ)



(ค) ปริมาณวิตามินซีในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด



(ง) ปริมาณไอโอดีนในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด



(จ) ปริมาณใยอาหารในผักพื้นบ้าน 16 ชนิด

ภาพประกอบที่ 6 (ต่อ)

จากภาพประกอบข้างต้นพบว่า สำหรับสารอาหารที่ให้พลังงานแคลอรีจะพบใน กลอย สะตอ และใบชาพลู หากต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน ควรรับประทานสะตอจะเป็น ทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งหากไม่สามารถหารับประทานได้ก็สามารถรับประทานผักหวานป่าซึ่งมี ปริมาณมากรองจากสะตอได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่าสะตอมีปริมาณของไขมันมากที่สุดอีก เช่นกัน และรองลงมาคือ ใบชาพลู ส่วนผักที่เหลืองพบปริมาณของไขมันจำนวนน้อย สำหรับ คาร์โบไฮเดรต พบว่า กลอยจะมีปริมาณมากกว่าผักชนิดอื่นๆ ใน 16 ชนิด รองลงมาซึ่งมีปริมาณ ใกล้เคียงกันคือ ใบชาพลู มะเขือพวง และสะตอ หากร่างกายขาดแคลเซียม ควรรับประทานใบ ชาพลู เพราะมีปริมาณของแคลเซียมมากที่สุด คล้ายคลึงกับธาตุเหล็กที่พบมากในผักกูดซึ่งมีปริมาณ โดเดเกินกว่าผักทั้ง 16 ชนิด ควรรับประทานมะเขือพวงซึ่งมีปริมาณของฟอสฟอรัสมากที่สุดหรือ สะตอที่มีปริมาณมากรองลงมาได้ นอกจากนี้ยังพบว่ากระยงมีปริมาณของวิตามินเอมากที่สุด ใน อาชินพบในผักกาดนกเขามากที่สุด และวิตามินอีซึ่งพบในบอนส้มมากที่สุดซึ่งผักทั้ง 3 ชนิดมี ปริมาณของวิตามินสูงกว่าผักชนิดอื่นอย่างมาก หากต้องการวิตามินบี 1 สามารถรับประทานใบ บัวบก มะเขือพวง และใบชาพลู เช่นเดียวกับวิตามินบี 2 ก็สามารถรับประทานได้ใน ผักหวานป่า และพืชตระกูลมะเดื่อทั้ง 3 ชนิด ในส่วนของวิตามินซีสามารถรับประทานได้ใน ผักหวานป่าและ ส้มสันดาน รับประทานกระยงและผักตระกูลมะเดื่อทั้ง 3 ชนิดจะทำให้ได้รับปริมาณของไอโอดีน จำนวนมาก และสารอาหารประเภทสุดท้ายที่พบในมะเขือพวงและผักตระกูลมะเดื่อในปริมาณที่ ใกล้เคียงกันได้แก่ใยอาหารนั่นเอง

2) การรับประทานผักพื้นบ้านเพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรค

ข้อมูลสาเหตุการเกิดโรคในปี 2551 จากสถานีอนามัยบ้านดอนคา (2551) (พื้นที่ รับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านดอนคาครอบคลุม 4 หมู่บ้านได้แก่ หมู่ 1 บ้านแก๊ก หมู่ 2 บ้าน ดอนคา หมู่ 6 บ้านวังลุง และหมู่ 8 บ้านชุมขลิง) พบกลุ่มโรคที่เกิดกับชาวบ้านมากที่สุด 10 อันดับ แรกดังนี้

1. โรคระบบทางเดินหายใจ ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอ อักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ไชนัส ปอดอักเสบ และอีสุกอีใส
2. สาเหตุภายนอกอื่นๆ ที่ทำให้ป่วยหรือตาย เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น
3. โรคระบบไหลเวียนโลหิต ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง ทาลัสซีเมีย หัวใจขาดเลือด และเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ
4. โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อโภชนาการ ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ เบาหวาน น้ำตาลในเลือดต่ำ เก๊าท์ และหญิงหมดประจำเดือน
5. อาการแสดงและสิ่งผิดปกติ เช่น ตรวจพบปริมาณไขมันในเลือด เป็นต้น

6. ระบบย่อยอาหาร ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ ไข้รากสาदन้อย อาการตัวเหลืองในเด็กทารก ริดสีดวงทวาร ตับแข็ง นิ่วในถุงน้ำดี ไส้ติ่งอักเสบ ตับอักเสบจากไวรัส ภาวะแพะอาหาร และอาเจียนในเด็ก

7. โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ กลากเกลื้อน ผม่วรัง ผื่นแพ้จากการสัมผัส สิว ตาปลา คีลอยด์ ลมพิษ งูสวัด ผื่นแพ้กรรมพันธุ์ หูด กลากน้ำนม และโรคต่างขาเวริม ผิวน้ำอักเสบบี ฝี ฝี รังแค และเรื้อน

8. โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ เส้นประสาทมือถูกพังผืดรัดแน่น ข้อสันหลังอักเสบเรื้อรัง ปวดกล้ามเนื้อหลัง หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน ตะคริว ข้อเสื่อม ปวดข้อในคนสูงอายุ กระดูกคอกครากประสาท เอสแอลอี ปวดข้อรูมาตอยด์ และเส้นเอ็นอักเสบ

9. ติดเชื้อและปรสิต ประเภทของโรคในกลุ่มนี้ได้แก่ ไข้รากสาดาใหญ่ เลปโตสไปโรสิติส (ฉี่หนู) ไข้เลือดออก และ clonic gastritis

10. โรคตาารวมส่วนประกอบของตา

กลุ่มโรคที่ผู้วิจัยกล่าวในข้างต้น ได้มาจากการค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับชนิดและสาเหตุของการเกิดโรคในแต่ละกลุ่มโรค เนื่องจากไม่พบรายละเอียดด้านชนิดของโรคและจำนวนผู้ป่วยในข้อมูลจากสถานีอนามัยบ้านดอนคา นอกจากนี้ข้อมูลด้านสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่ผู้ป่วยควรได้รับเมื่อเกิดโรคชนิดนั้นๆขึ้น ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านด้วยการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อช่วยบรรเทา อาการของโรคแต่ละชนิด

กลุ่มโรคทั้ง 10 อันดับที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของชาวบ้าน ทั้ง 4 หมู่บ้าน มีสาเหตุของการเกิดโรคส่วนหนึ่งจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย เช่น เส้นเอ็นอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น เชื้อไวรัส ปรสิติ แบคทีเรีย และกรรมพันธุ์ (ชุมศักดิ์ พฤษพงษ์, 2550) สำหรับโรคบางชนิดที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม เชื้อไวรัส และเกิดจากกรรมพันธุ์นั้น สามารถส่งเสริมให้รับประทานผักพื้นบ้านซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (บรรจบ ชุมหสวัสดิคุณ, 2552) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอข้อมูลการส่งเสริมผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และจะช่วยบรรเทาอาการของโรคบางชนิดที่เกิดขึ้นได้ตามหลักทางวิชาการ ผู้วิจัยได้แสดงชนิดของโรคที่สามารถบรรเทาอาการได้ โดยส่งเสริมให้รับประทานผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมกับร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกทางหนึ่ง รายละเอียดในตารางที่ 14 ดังนี้

ตารางที่ 14 การส่งเสริมสุขภาพของชุมชนด้วยการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชื่อกลุ่มโรค/โรค ⁽¹⁾	สาเหตุการเกิดโรค ⁽¹⁾	สารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน ที่ควรได้รับ ⁽¹⁾	ผักพื้นบ้านที่ส่งเสริมให้รับประทาน ⁽²⁾
1. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น - ไข้หวัดใหญ่ - ต่อมทอนซิลอักเสบ	เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองให้หายเองได้ โดยการพักผ่อนและดื่มน้ำมากๆ	สามารถส่งเสริมด้วยการรับประทานวิตามินซี เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานในร่างกายได้	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผักหวานป่า สามารถรับประทานเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานจากโรคระบบทางเดินหายใจบางชนิดได้
2. โรคระบบไหลเวียนโลหิต - ความดันโลหิตสูง - โลหิตจาง - ทาลัสซีเมีย	มีปัจจัยเกิดจากกรรมพันธุ์ เป็นส่วนมาก โรคบางชนิดอาจมีภาวะของความเครียดเป็นสาเหตุร่วม และขาดการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ	รับประทานวิตามินอี ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ส่งเสริมให้รับประทานธาตุเหล็ก และอาหารที่มีกรดโฟลิกสูงเพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือด	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ บอนส้ม ผักพื้นบ้านที่มี โป ร ดี น สูง ได้แก่ ผักหวานป่า และผักใบเขียวทุกชนิดมีกรดโฟลิกสูง สามารถรับประทานเพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงได้
3. โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ - เบาหวาน - น้ำตาลในเลือดสูง	เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกายบางชนิด โรคนี้มักเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ต้องได้รับการรักษาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ไม่เช่นนั้นอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้	รับประทานแคลเซียม ซึ่งจะช่วยรักษาระดับวิตามินบี 12 ที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน รับประทานวิตามินซี ช่วยปกป้องเซลล์ ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำลง และช่วยการทำงานของอินซูลิน รับประทานวิตามินอี ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจในผู้ป่วยเบาหวานที่มีอัตราเสี่ยงมากกว่าคนปกติ	ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ข้าวพลู ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผักหวานป่า และผักพื้นบ้านที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ บอนส้ม

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ชื่อกลุ่มโรค/โรค ⁽¹⁾	สาเหตุการเกิดโรค ⁽¹⁾	สารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน ที่ควรได้รับ ⁽¹⁾	ผักพื้นบ้านที่ส่งเสริมให้รับประทาน ⁽²⁾
4. ระบบย่อยอาหาร - ภาวะอาหาร - ริดสีดวงทวาร	เกิดจากพฤติกรรมของผู้ป่วยเป็นสาเหตุหลัก อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยกับร่างกาย	รับประทานวิตามินบีและฟอสฟอรัส ช่วยระบายท้อง รับประทานผักและผลไม้ที่มีกาก และใยอาหารสูง	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินบี 1 บี 2 และ บี 3 จำนวนมาก ได้แก่ ใบบัวบก ผักหวานป่า ข้าวโพด และรับประทานมะเขือพวงเพื่อช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร ซึ่งมีใยอาหารและฟอสฟอรัสจำนวนมาก
5. โรคผิวหนัง - ผมร่วน - ผื่นแพ้จากการสัมผัส - สิว ฝ้า - ลมพิษ - ตาปลา	เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายเป็นสำคัญ บางโรคอาจมีสาเหตุอื่นร่วมด้วย หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมบางอย่างของผู้ป่วยเองอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรค	ส่งเสริมให้รับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เพื่อช่วยลดการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย รับประทานวิตามินซีและธาตุเหล็กจะช่วยให้เส้นผมแข็งแรงขึ้น	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ กระยง ผักหวานป่า และผักกาดนกเขา ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ผักกูด
6. โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นประสาท กระดูก ฟัน - ตะคริว - ปวดกล้ามเนื้อ - ข้อเสื่อม ปวดข้อ	เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะตามอายุของผู้ป่วย สำหรับตะคริวนั้นไม่ทราบสาเหตุของการเกิดที่ชัดเจน	โรคที่เกี่ยวกับประสาทและกล้ามเนื้อควรส่งเสริมให้รับประทานวิตามินบี และวิตามินเอ และโรคที่เกี่ยวข้องกระดูก ฟัน ควรส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอ บี 1 บี 2 และ บี 3 สูง ได้แก่ กระยง ใบบัวบก ผักหวานป่า และข้าวโพด ตามลำดับ สำหรับผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ ข้าวโพดและมะเขือพวง

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ชื่อกลุ่มโรค/โรค ⁽¹⁾	สาเหตุการเกิดโรค ⁽¹⁾	สารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน ที่ควรได้รับ ⁽¹⁾	ผักพื้นบ้านที่ส่งเสริมให้ รับประทาน ⁽²⁾
6. โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นประสาท กระดูก ฟัน (ต่อ)			(ยกเว้นผู้ป่วยที่มีอาการไข ข้อและเก๊าท์ ไม่ควร รับประทานยอดผักเพราะมี กรดยูริกสูง อาจเป็น อันตรายต่อผู้ป่วยได้)
7. โรคเกี่ยวกับตา รวม ส่วนประกอบของตา	เกิดจากการเสื่อมของ อวัยวะตามอายุ และอาจมี ปัจจัยอื่นร่วมด้วยอัน ก่อให้เกิดโรคดังกล่าว	รับประทานวิตามินเอ เพื่อ ช่วยบำรุงสายตา และเพิ่ม ประสิทธิภาพในการ มองเห็นตอนกลางคืน	ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินสูง ได้แก่ กระของ ผักหวานป่า และผักกาดนกเขา

ที่มา: (1) - ชุมศักดิ์ พฤษพงษ์ (2546)

- Silverman, *et al* (2547)

- มูลนิธิหมอชาวบ้าน, [http:// www.doctors.or.th](http://www.doctors.or.th), 28/04/52

: (2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากภาพประกอบที่ 6

3) มูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน

การประเมินมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านบ้านวังลูงนำมาบริโภคเป็นอาหารและยารักษาโรค ใช้วิธีการราคาตลาดของวิตามินและอาหารเสริมเป็นราคาสินค้าทดแทนวิตามินและสารอาหารของผักพื้นบ้าน โดยนำราคาของวิตามินและอาหารเสริม ซึ่งได้จากการสำรวจร้านขายยาในอำเภอหาดใหญ่ เปรียบเทียบสัดส่วนของสารอาหารที่บรรจุใน 1 เม็ดกับสารอาหารและวิตามินที่วิเคราะห์พบในผักพื้นบ้าน ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการประเมินผักพื้นบ้าน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วนคือ ในส่วนแรกเป็นราคาของสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูป สำหรับส่วนที่ 2 เป็นตัวอย่างวิธีการคำนวณมูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้าน และส่วนที่ 3 เป็นมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน มีรายละเอียดดังนี้

ราคาของสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูป

ในการคำนวณมูลค่าของสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูปที่มีขายตามท้องตลาดจากการสอบถามเภสัชกรประจำร้าน พบว่าสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูปมักมีส่วนผสมของวิตามินและสารอาหารรวมกัน เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารและวิตามินครบทุกชนิด ดังนั้นราคาที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ มาจากการคำนวณมูลค่าตามสัดส่วนของสารประกอบที่บรรจุใน

1 เม็ด สำหรับรายละเอียดของชนิดและราคาของสารอาหารและวิตามินสำเร็จรูปแสดงไว้ในตารางที่ 15

การคำนวณมูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้านด้วยวิธีการราคาสินค้าทดแทนในการวิจัยนี้สามารถประเมินมูลค่าได้เพียง 16 ชนิดเท่านั้น เนื่องจากไม่พบข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการทั้ง 28 ชนิด แต่หากพบว่ามีการวิเคราะห์เพิ่มเติมในภายหลัง ก็สามารถนำข้อมูลมาคำนวณเพิ่มเติมในภายหลังได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำวิธีการคำนวณดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับการประเมินมูลค่าพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพรชนิดอื่นๆ ได้

ตารางที่ 15 ชนิดของอาหารเสริมและวิตามินสำเร็จรูป ส่วนประกอบ และราคา

ชื่อสินค้า ⁽¹⁾	ส่วนประกอบของ สารอาหารใน 1 เม็ด ⁽¹⁾	ราคา ⁽¹⁾ (บาท)	ขนาด ⁽²⁾ บรรจุ	ราคา ⁽²⁾ เม็ดละ (บาท)	สารอาหาร ⁽²⁾ และวิตามินใน ผักพื้นบ้าน
1. Blackmores EXEC'B	Vitamin C 180 mg Vitamin B3 60 mg Vitamin B6 10 mg Vitamin B2 8.5 mg Vitamin B1 7.5 mg Vitamin B5 20 mg Vitamin B12 10 mcg Biotin 50 mcg Folic Acid 200 mcg Potassium 75 mg Magnesium 75 mg Zinc 15 mg	400	60 เม็ด ใน 1 เม็ดมี น้ำหนักรวม 301.41 mg	6.66	สามารถเปรียบเทียบ กับ ธาตุเหล็กและ วิตามินบี 1 บี 2 และ บี 3 ในผักพื้นบ้าน
2. Banner Protein	น้ำมันถั่วเหลือง 410 mg โปรตีนจากถั่วเหลือง 330 mg เลซีติน 85 mg	340	100 เม็ด ใน 1 เม็ดมี น้ำหนักรวม 825 mg	3.4	สามารถเปรียบเทียบ กับโปรตีนและไขมัน ในผักพื้นบ้าน
3. ข้าวหอมมะลิ ใหม่	คาร์โบไฮเดรตจากพืช	25.50	1 กก.	25.50	สามารถเปรียบเทียบ กับคาร์โบไฮเดรตใน ผักพื้นบ้าน
4. Vitamin C องค์การเภสัชกรรม	Vitamin C 500 mg	120	100 เม็ด	1.2	สามารถเปรียบเทียบ กับ วิตามินซีใน ผักพื้นบ้าน
5. Blackmores BIO ACE	Vitamin A 5000 IU Vitamin B1 7.5 mg Vitamin B6 10 mg Vitamin C 300 mg Vitamin E 30 IU Vitamin B12 10 mcg Zinc (from zinc sulfate) Folic Acid 200 mcg	504	60 เม็ด ใน 1 เม็ดมี น้ำหนักรวม 340.81 mg	8.4	สามารถเปรียบเทียบ กับวิตามินเอในผัก พื้นบ้าน

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ชื่อสินค้า ⁽¹⁾	ส่วนประกอบของ ⁽¹⁾ สารอาหารใน 1 เม็ด	ราคา ⁽¹⁾ (บาท)	ขนาด ⁽²⁾ บรรจุ	ราคา ⁽²⁾ เม็ดละ (บาท)	สารอาหาร ⁽²⁾ และวิตามินใน ผักพื้นบ้าน
6. Blackmores Calcium	Calcium 500 mg Vitamin D3 200 IU	367	60 เม็ด ใน 1 เม็ดมี น้ำหนักรวม 500.72 mg	6.11	สามารถเปรียบเทียบกับ แคลเซียมและ ฟอสฟอรัสในผัก พื้นบ้าน

ที่มา: (1) จากการสอบถามเภสัชกรประจำร้านนุท

(2) จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้วิจัย

ตัวอย่างการคำนวณมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน

จากข้อมูลราคาของวิตามินและสารอาหารสำเร็จรูปข้างต้นเป็นข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการคำนวณมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน โดยผู้วิจัยจะยกตัวอย่างของการคำนวณมูลค่าโภชนาการของกระทือ ซึ่งวิเคราะห์พบสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินทั้งหมด 10 ชนิด นำไปเปรียบเทียบราคากับวิตามินและสารอาหารสำเร็จรูปจากท้องตลาด ผลการคำนวณสามารถเปรียบเทียบสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินของกระทือรวมทั้งหมด 8 รายการดังนี้

ตัวอย่าง

1. โปรตีนที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ Banner Protein ซึ่งมีราคา 1.36 บาทต่อถ้วย
เหลือง 330 mg

โปรตีน ที่พบในกระทือ มีปริมาณ $0.4 \text{ g} = 1400 \text{ mg}$ ($1000 \text{ mg} = 1 \text{ g}$)

โปรตีน 330 mg ราคา 1.36 บาท

โปรตีน 400 mg ราคา $(1.36 \times 400) \div 330 = 1.6484$ บาท

2. ไขมันที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ Banner Protein ซึ่งมีราคา 1.69 บาทต่อถ้วย
เหลือง 440 mg

ไขมันที่พบในกระทือมีปริมาณ $0.4 \text{ g} = 100 \text{ mg}$ ($1000 \text{ mg} = 1 \text{ g}$)

ไขมัน 440 mg ราคา 1.69 บาท

ไขมัน 100 mg ราคา $(1.69 \times 100) \div 440 = 1.5363$ บาท

3. คาร์โบไฮเดรตที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ ข้าวหอมมะลิใหม่ กิโลกรัมละ 25.50 บาท (หรือ 0.00002 ต่อ 1000 mg)

คาร์โบไฮเดรตที่พบในกระท่อมมีปริมาณ 3.0 g

คาร์โบไฮเดรต 1000 mg ราคา 0.00002 บาท

คาร์โบไฮเดรต 3000 mg ราคา $(0.00002 \times 3000) \div 1000 = 0.0006$ บาท

4. วิตามินเอที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ Blackmores BIO ACE ซึ่งมีราคา 0.44 บาท ต่อ 5000 IU

วิตามินเอที่พบในกระท่อมมีปริมาณ 10 IU

วิตามินเอ 5000 IU ราคา 0.44 บาท

วิตามินเอ 10 IU ราคา $(0.44 \times 10) \div 5000 = 0.0008$ บาท

5. วิตามินบี 2 ที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ Blackmores EXEC' ซึ่งมีราคา 0.18 บาท ต่อ 8.5 mg

วิตามินบี 2 ที่พบในกระท่อมมีปริมาณ 0.05 mg

วิตามินบี 2 8.5 mg ราคา 0.18 บาท

วิตามินบี 2 0.05 mg ราคา $(0.05 \times 0.18) \div 8.5 = 0.0010$ บาท

6. วิตามินบี 3 ที่ใช้ในการเปรียบเทียบ คือ Blackmores EXEC' ซึ่งมีราคา 1.32 บาท ต่อ 60 mg

วิตามินบี 3 ที่พบในกระท่อมมีปริมาณ 0.72 mg

วิตามินบี 3 60 mg ราคา 1.32 บาท

วิตามินบี 3 0.72 mg ราคา $(1.32 \times 0.72) \div 60 = 0.0154$

7. วิตามินซีที่ใช้ในการเปรียบเทียบคือ Vitamin C องค์การเภสัชกรรม 500 mg ซึ่งมีราคา 1.2 บาท

วิตามินซีที่พบในกระท่อมมีปริมาณ 2 mg

วิตามินซี 500 mg ราคา 1.2 บาท

วิตามินซี 2 mg ราคา $(1.2 \times 2) \div 500 = 0.0048$ บาท

ปริมาณสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในกระท่อมเท่ากับ 3,502.81 มิลลิกรัม หรือประมาณ 3.5 กรัม มีมูลค่าเท่ากับ 3.21 บาท และปริมาณการใช้ประโยชน์ของกระท่อมทั้งหมดเท่ากับ 890.28 กรัม ซึ่งต้องแปลงหน่วยปริมาณการใช้ให้เป็นกรัม โดยกระท่อม 1 กำจะมีน้ำหนักประมาณ 700 กรัม ดังนั้นกระท่อม 891 กำ จึงมีน้ำหนักเท่ากับ 623,700 กรัม (รายละเอียดของค่าน้ำหนักปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด สามารถดูได้ในตารางภาคผนวก ฉ)

ดังนั้นมูลค่าโภชนาการของกระทือเท่ากับราคาของโภชนาการ ของกระทือทั้งหมด
เท่ากับ $(3.21 \times 623,700) \div 100 = 20,020.77$ บาทต่อปี

จากการคำนวณด้วยวิธีข้างต้นพบว่า มูลค่าโภชนาการรวมของผักพื้นบ้านทั้ง 16
ชนิด มีมูลค่าเท่ากับ 72,467,946.28 บาทต่อปี ซึ่งสารอาหารที่มีมูลค่าสูงสุดได้แก่ โปรตีนประมาณ
186.27 บาท และผักพื้นบ้านที่มีมูลค่าโภชนาการมากที่สุดได้แก่ สะตอมีมูลค่าเท่ากับ 71,547,560.04
บาทต่อปีโดยคำนวณจากปริมาณการบริโภคผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงทั้ง 16 ชนิดคูณด้วย
ราคาสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณ 100 กรัม สำหรับรายละเอียดมูลค่าโภชนาการของ
ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดดังตารางที่ 16 ดังนี้

ตารางที่ 16 มูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้าน

ชื่อ	โปรตีน (บาท)	ไขมัน (บาท)	คาร์โบไฮเดรต (บาท)	แคลเซียม ฟอสฟอรัส (บาท)	เหล็ก (บาท)	วิตามิน เอ (บาท)	วิตามิน บี1 (บาท)	วิตามิน 2 (บาท)	ไนอาซิน (บาท)	วิตามิน อี (mg)	วิตามิน ซี (บาท)	มูลค่า 100 กรัม (บาท)	ปริมาณการใช้ ประโยชน์ ทั้งหมด (g)	มูลค่า รวม (บาท)
1.กระเทียม	1.6484	1.5363	0.0006			0.0008		0.0063	0.0159		0.0048	3.2131	623,700	20,020.77
2. กระขวย	23.4909	2.3045	0.0001	1.3664		0.6674	0.0008	0.0063	0.0176		0.0888	27.9428	324,000	90,525.60
3. กอกล้วยป่า														
4.กลอย	10.3030	0.3840	0.0006	0.6344	0.0360		0.0019		0.0044		0.0002	11.3645	134,250	15,250.80
5.กุศ	9.4787	1.5363	0.0001	0.0722	0.7260	0.0176	-	0.0063	0.0350		0.0720	11.9442	683,30	81,586.02
6.ชะพลูป่า														
7.ข้าวปลู	22.2545	9.6022	0.0003	7.6982	0.1520		0.1560	0.0341	3.5520		0.0240	43.4733	57,850	25,147.40
8.คาหลา														
5.ตำว	0.4121	0.7618	0.0001	0.2928	0.0100	-	-	0.0002	0.0022		-	1.4792	49,130	727.12
10.เต่าร้าง														
11.บอนส้ม	2.4727	1.1522	0.0006			0.0453	0.0004		0.0066	0.1040	0.0072	3.7890	219,950	8,336.11
12.บอนขยริค														
13.บัวบก	7.4181	3.4568	0.0001	2.1472	0.0780	0.1782	0.0051	0.0019	0.0176		0.0360	13.3390	97,318	12,982.22
14.ผักกาดนกเขา	7.4181	1.1522	0.0006	1.4152	-	0.1874	0.0002	0.0118	0.2640		0.0120	10.4615	36,400	3,807.44
15. ผักหวานช้าง														

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ชื่อผักพื้นบ้าน	โปรตีน (บาท)	ไขมัน (บาท)	คาร์โบไฮเดรต (บาท)	แคลเซียม ฟอสฟอรัส (บาท)	เหล็ก (บาท)	วิตามิน เอ (บาท)	วิตามิน บี 1 (บาท)	วิตามิน บี 2 (บาท)	ไนอาซิน (บาท)	วิตามิน อี (mg)	วิตามิน ซี (บาท)	มูลค่า 100 กรัม (บาท)	ปริมาณการ ใช้ประโยชน์ ทั้งหมด (g)	มูลค่ารวม (บาท)
15.ผักหวานบ้าน	33.7939	2.3045	0.0004	1.1224	0.0260	0.3484	0.0025	0.0349	0.0792		0.4032	38.1154	458,700	174,856.44
17.พาโหมคั้น														
18. เพกา														
19.มะเขือพวง	11.5393	2.3045	0.0002	3.2696	0.1420	0.0242	0.0036	0.0019	0.0572		0.0096	17.3521	205,355	365,290.92
20.มะเดื่อคิ่ง	5.3575					0.0022	0.0008	0.0205	0.0022	0.0210		5.4042	816,500	6,505.92
21. มะเดื่อ(ลูกโพะ)	5.3575					0.0022	0.0008	0.0205				5.4042	120,480	44,091.00
22. มะเดื่อหลวง	5.3575					0.0022	0.0008	0.0205				5.4042	161,500	8,721.00
23.ว่านเปราะป่า														
24.ว่านสากเหล็ก														
25. สะตอ	32.9696	15.3636	0.0003	1.9398	0.014	0.0347	0.0002	0.0210	0.0220		0.0144	50.3796	142,015,800	71,547,560.04
26. ส้มสันดาน	7.0060	3.4568	0.0001	0.2196	0.0560		0.0021		0.0264	0	0.2832	11.0502	565,950	62,537.48
27. เห็ดโคน														
28.เอื้องหมายนา														

ที่มา: จากการคำนวณ ปี 2551

4.4.3 คุณค่าด้านสังคมและวัฒนธรรม

ชุมชนในภาคใต้มีวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งเมื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านภาคใต้ พบว่าภาคใต้นิยมรับประทานอาหารพื้นบ้านรสจัดกว่าภาคอื่นๆ และมีผักสดเรียกว่าผักเหนาะเป็นเครื่องเคียงของอาหารทุกมื้อ โดยนิยมรับประทานผักคู่กับน้ำพริก แกงไตปลา และแกงชนิดอื่นๆ วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราชก็เป็นเช่นเดียวกับจังหวัดอื่นๆ ในภาคใต้ ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดจากการรับประทานขนมจีนซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัด และจะต้องรับประทานควบคู่กับผักพื้นบ้าน ทั้งผักสด ผักเลี่ยนดอง และผักลวก นอกจากการนิยมนำผักพื้นบ้านมารับประทานอาหารรสจัดและผักเหนาะแล้ว ยังมีอาหารพื้นบ้านซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งปรุงจากผักพื้นบ้านซึ่งมีเฉพาะท้องถิ่นเท่านั้น ในท้องถิ่นอื่นจึงไม่มีวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านดังกล่าว เช่น ชาวบ้านตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ และอำเภอรโนด จังหวัดสงขลา มีต้นตาลโตนดจำนวนมาก ชาวบ้านจึงนิยมนำผลอ่อนของตาลมาสับและนำไปแกงเลียงแกงส้ม แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด เป็นส่วนผสมของขนมพื้นบ้านหลายชนิด เป็นต้น (พนิตนาฎ ลักณาโฆษิต, 2538)

การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านยังส่งผลต่ออิทธิพล ความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรม อีกหลายอย่าง ทั้งทำให้เกิดภาษาท้องถิ่นซึ่งเรียกชื่อผักตามลักษณะพฤกษศาสตร์ และใช้เป็นสำนวนเปรียบเทียบแทบทุกจังหวัดของภาคใต้ เช่น หัวเหมือนลูกมุดหมูคูด ซึ่งหมายถึงทรงผมที่กรกคล้ายกับเมล็ดมะมุดที่หมูคูดกินเสร็จแล้ว เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม ข้อห้ามหรือข้อปฏิบัติที่มีต่อผักพื้นบ้านก็มีอิทธิพลกับชุมชนในภาคใต้มากด้วยเช่นกัน ทั้งความเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์ ที่จะต้องใช้หมาก พลุ เป็นเครื่องเช่นไหว้ เชื่อเรื่องผีนางตานี คาถาอาคมของขลัง ความเชื่อในเรื่องการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ซึ่งตามตำราแพทย์แผนไทย เชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ การรับประทานอาหารหรืองดอาหารประเภทใดก็ตามจะต้องคำนึงถึงธาตุทั้ง 4 เป็นหลัก นอกจากนี้ยังเชื่อว่าพืชผักยังสามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ เช่น กระเทียม สามารถแก้โรคท้องอืดได้ ดาหลา ช่วยรักษาโรคลมพิษ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้ยังรวมไปถึงเรื่องข้อห้ามและข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพอีกด้วย เช่น สำหรับหญิงตั้งครรภ์ มีความเชื่อว่าจะรับประทานน้ำมะพร้าวจะทำให้เด็กในท้องผิวพรรณดี (สุจิตันทรจิตตะการ, 2538)

การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชนนอกจากประโยชน์ทางด้านอาหารและยารักษาโรคแล้ว ผักพื้นบ้านยังเกี่ยวเนื่องไปถึงวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และประเพณีพิธีกรรมของแต่ละชุมชนในทุกภาค วัฒนธรรมที่กล่าวมาข้างต้นยังคงมีให้พบเห็นอยู่มากในชุมชนชนภาคใต้ ซึ่ง

สร้างความเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างทางวัฒนธรรม การคงอยู่ของสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้หลายชุมชนมีระเบียบแบบแผนที่ชัดเจน สร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดแก่คนในชุมชน กลายเป็นรากฐานสำคัญให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยภายนอกอย่างลงตัว

สำหรับในชุมชนบ้านวังลูนั้น พบวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ดังนี้

วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชุมชนบ้านวังลูน นำผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดมารับประทาน มีทั้งนำมารับประทานสดและทำให้สุกก่อนรับประทาน ซึ่งได้มีการสืบทอดภูมิปัญญาและถือเป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น การนำผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหาร จะต้องมีวิธีการปรุงและเคล็ดลับต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีรสชาติดี อาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของบ้านวังลูน ได้แก่ แกงสมรม ชาวบ้านจะใส่ผักพื้นบ้านทั้งหมด 3 ชนิดลงไปด้วยกัน คือ สะตอแก่ปอกเปลือกและผ่าซีก มะเขือพวง และถั่วฝักยาว นำไปแกงรวมกัน นิยมแกงกับปลาอย่าง นอกจากแกงสมรมแล้วยังมียำหลากหลาย เนื่องจากชาวบ้านบ้านวังลูนมีชื่อเสียงทางการทำน้ำผึ้งป่า วิธีการได้มาของน้ำผึ้งจะต้องเอาตัวผึ้งที่ติดอยู่ในรวงออก จึงทำให้มีผึ้งที่ตายจำนวนมาก ชาวบ้านจึงหาวิธีการนำผึ้งมาใช้ประโยชน์โดยการนำมาบริโภคเป็นอาหารคู่กับดอกและเมล็ดของคาหลา โดยนำมาทำเป็นอาหารประเภทยำ

อาหารทั้งสองประเภทถือเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาพื้นบ้านซึ่งยังคงมีให้เห็นอยู่จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้แล้วชาวบ้านยังรู้สึกว่ามีภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่เป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจได้แก่ การใช้ประโยชน์จากกลอย ซึ่งจะต้องนำมาผ่านกระบวนการล้างพิษออกก่อน จึงจะสามารถนำไปปรุงอาหารได้ เช่น การกำจัดพิษกลอย นิยมทำกันในช่วงเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม ซึ่งเป็นฤดูกาลที่กลอยให้ผลผลิตมากกว่าในช่วงฤดูกาลอื่น และจะต้องใช้น้ำปริมาณมากเพื่อการกำจัดพิษ มีเคล็ดลับว่าการล้างน้ำสะอาดจะต้องล้างอยู่ตลอดเวลาห้ามแช่ทิ้งไว้ ไม่เช่นนั้นแล้วพิษของกลอยจะยังคงอยู่และเกิดอันตรายแก่ผู้ที่รับประทานได้ การล้างจะต้องใช้เวลาถึง 1 วันเต็ม เพื่อล้างพิษออกให้หมด ซึ่งจะทำให้สูญเสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ ชาวบ้านจึงนำกลอยที่ผ่านการแช่น้ำเกลือแล้วใส่ตะกร้าหวายหรือกระบุง แช่ในบริเวณธารน้ำไหล ในชุมชนวังลูนจะนำไปแช่ในธารน้ำตกใกล้บ้าน เป็นวิธีการกำจัดพิษกลอยตามภูมิปัญญาพื้นบ้านซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นที่ยังคงพบเห็นในปัจจุบัน กรรมวิธีเหล่านี้ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนที่อยู่ใกล้เขตป่า ซึ่งปัจจุบันมีกลุ่มคนจำนวนน้อยที่ยังคงทราบกรรมวิธีเหล่านี้

วัฒนธรรมด้านภาษา

วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง นอกจากวัฒนธรรมการบริโภคแล้ว ผักพื้นบ้านยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมภาษาของท้องถิ่นของบ้านวังลุงอีกด้วย ยกตัวอย่าง เช่น การเรียกชื่อพืชผักเป็นภาษาท้องถิ่น ซึ่งในชุมชนบ้านวังลุงมักเรียกชื่อผักพื้นบ้านเป็นภาษาท้องถิ่น เช่น ดาหลาในภาษาท้องถิ่นคือ กาหลา บอนส้ม ในภาษาท้องถิ่นคือ ไอ้กลัก เป็นต้น (สามารถดูชื่อพื้นเมืองของผักพื้นบ้านแต่ละชนิดได้ในตารางที่ 6) นอกจากการเรียกชื่อผักพื้นบ้านเป็นภาษาท้องถิ่นแล้ว ยังพบว่ามีการใช้สำนวนโวหารเปรียบเทียบในลักษณะต่างๆ ตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ รส สี และกลิ่นของผักพื้นบ้านเปรียบเทียบกับลักษณะของมนุษย์ทั้งในทางบวกและทางลบ ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างบางสำนวนโวหารที่ได้ยินขณะเข้าพื้นที่ เช่น สูงเหมือนยอดพร้าว ความหมายคือ เป็นการบอกลักษณะเด่นของคนซึ่งมีลักษณะสูงผิปกดี คล้ายกับต้นมะพร้าวที่มีลำต้นสูง จึงนำลักษณะเด่นดังกล่าวมาเปรียบเทียบ เป็นต้น การเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดมโนภาพที่ชัดเจนขึ้น เช่น ฝาดเหมือนยอดจิก เปรียบเทียบกับรสชาติอาหารซึ่งมีรสฝาดมาก เป็นต้น

วัฒนธรรมด้านภาษาในชุมชนบ้านวังลุง มิให้พบเห็นเป็นส่วนน้อย จากการพูดคุยกับชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกได้ว่า สำนวนโวหารเปรียบเทียบที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง (แคว้ง โกมลา, นะที รูปโอ, จูรี สุขสวัสดิ์ (สัมภาษณ์), 10 เมษายน 2551) ข้อมูลดังกล่าวได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุซึ่งสะท้อนความเห็นว่าเป็นปัจจุบันกลุ่มคนรุ่นใหม่สนใจเรื่องดังกล่าวน้อยมาก ส่วนมากจะให้ความสำคัญกับเรื่องอาชีพมากกว่าการเข้ามาพูดคุยเพื่อสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิปัญญาเหล่านี้จึงสูญหายไปด้วย

วัฒนธรรมด้านความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพิธีกรรม

ชุมชนบ้านวังลุงมีประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกข้าวไร่ในสมัยก่อน ซึ่งมีความเชื่อว่าจะต้องทำพิธีเพื่อขอให้ปลูกข้าวได้ผลผลิตดี โดยนำใบพลูซึ่งใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องเช่น ไห้ว ทำพิธีบูชาครูและขอขมาเจ้าป่าเจ้าเขา โดยเชื่อว่าจะทำให้การทำงานราบรื่นไม่เกิดอุปสรรค นอกจากนี้แล้วยังใช้พลูเป็นส่วนประกอบของเครื่องเช่น ไห้วก่อนการตีฝู้ง เพื่อขอขมาเจ้าป่า เจ้าที่เจ้าทางอีกด้วย (อิสริยาภรณ์ จุลภักดี, 2550) ความเชื่อ ข้อปฏิบัติ และข้อห้ามเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ โดยห้ามให้หญิงตั้งครรภ์รับประทานของเปรี้ยวจัดและเค็มจัด หลังคลอดก็ต้องอยู่ไฟ และใช้ก้อนหินเผาไฟห่อผ้าแล้วประคบบริเวณมดลูก จากนั้นก็จะมีการนวด เป็นเวลา 3-4 วัน เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวก แต่ปัจจุบันไม่พบเห็นความเชื่อดังที่กล่าวมาข้างต้น

ปัจจุบันชาวบ้านเปลี่ยนจากการปลูกข้าวไร่มาปลูกยางพาราและพืชสวน ความเชื่อที่กล่าวมาข้างต้นจึงเหลือเพียงความเชื่อในเรื่องการเช่น ไห้วก่อนการตีฝู้งเท่านั้น สำหรับความเชื่อในการรักษาโรคตามตำราแพทย์แผนไทย พบว่าชุมชนประสบกับปัญหาของการขาดแคลนการสืบ

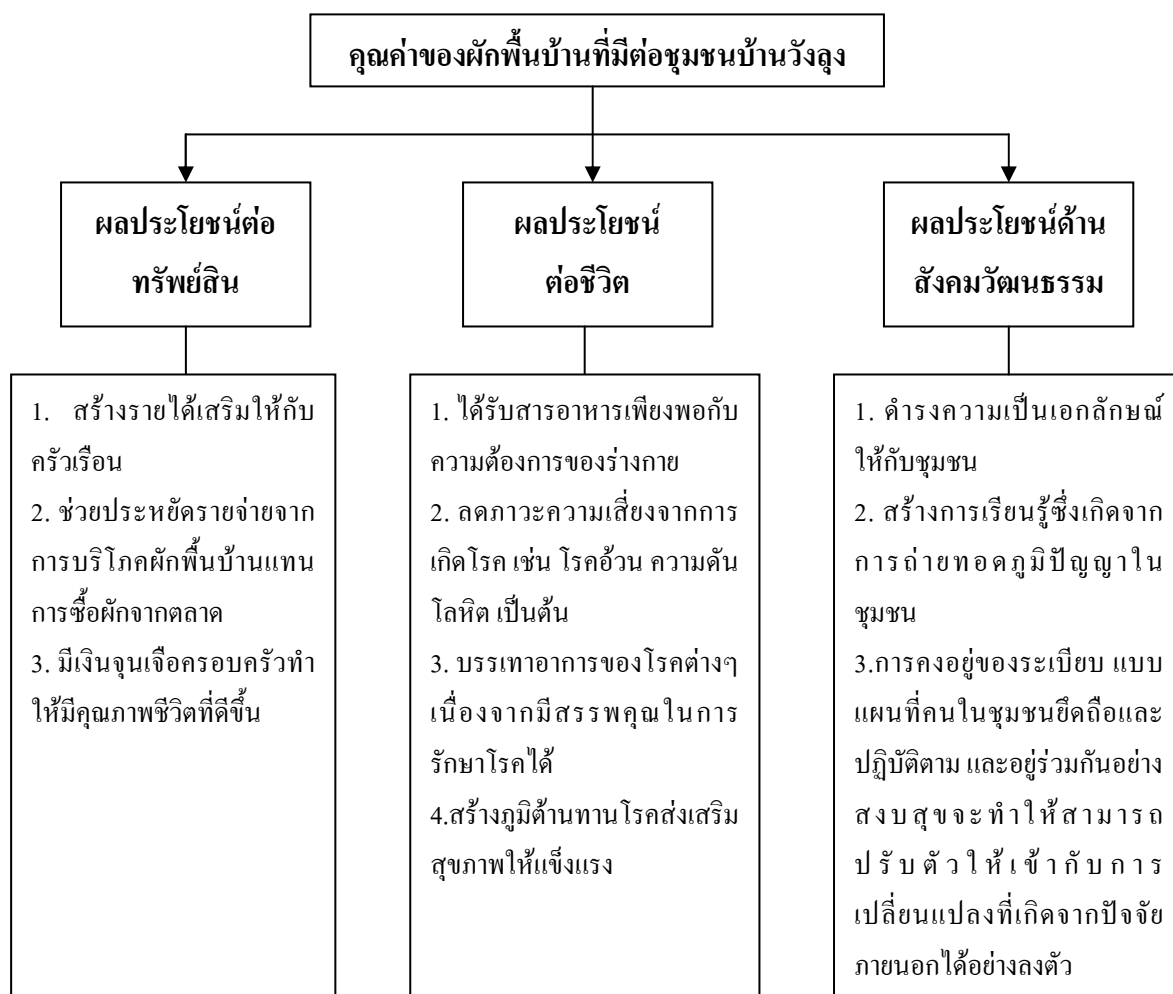
ทอดกฎมณีนีฏณาด้านสมุนไพโรยงมก เนื่องกกฎมณีนีฏณาดังกล่วจะไดรับการสืบทอดในเฉพะเครือญาติเท่านั้น จึงไมม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ประกอบกับปัจจุบันการพยาบาลตามแพทยแผนปัจจุบันเริ่มเข้าสู่ชุมชน ชาวบ้านจึงให้ความสำคัญกับการรักษาตามแพทยแผนปัจจุบันมากกว่า ในมุมมองของชาวบ้านมองว่าการรักษาโรคกับหมอพื้นบ้านเป็นเรื่องงมง่ายและไม่เป็นที่ยอมรับจากแพทยแผนปัจจุบัน ปัจจุบันยังคงมีสมุนไพบบางชนิดเท่านั้นที่มีการนำมาใช้รักษาโรค เช่น น้ำผึ้งใช้รักษาแผลสดได้ การดื่มน้ำสมุนไพโรเพื่อบำรุงกำลังและสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น ด้วยสาเหตุที่กล่วมาข้างต้น จึงทำให้ไม่มีกลุ่มคนรุ่นใหม่สนใจจะสืบทอดกฎมณีนีฏณาดังกล่ว

ปัจจุบันวิถีชีวิต ความเชื่อ ค่านิยม และประเพณีที่เกี่ยวข้องกับฝักพื้นบ้านยังคงมีให้พบเห็นอยู่บ้าง จากการสอบถามแกนนำชุมชนถึงผู้ที่น่าจะพอให้ข้อมูลในด้านนี้ได้ และจากการสอบถามจากกลุ่มผู้สูงอายุภายในชุมชน ก็ไม่มีใครสามารถให้ข้อมูลที่แน่ชัดได้ หมอพื้นบ้านที่มีในชุมชนในปัจจุบันก็ไม่ได้รับความรู้จากการถ่ายทอดกฎมณีนีฏณาจากคนรุ่นก่อนแต่อย่างใด แต่ได้รับรู้จากการเรียนเพิ่มเติมจากสถาบันการแพทยที่เปิดสอนในจังหวัดสงขลา โดยสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้คุณค่าในด้านนี้หายไปจากวิถีชีวิตของชุมชนบ้านวังลุงเกิดจากการลดลงของการใช้ประโยชน์ฝักพื้นบ้านนั้น เฉลิม กาญจนพิทักษ์ ผู้ใหญ่บ้านของชุมชนได้ให้ความเห็นว่เนื่องมาจากการขาดการสืบทอดกฎมณีนีฏณาจากคนรุ่นก่อน และกลุ่มคนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจกับกฎมณีนีฏณาท้องถิ่นที่มีในปัจจุบัน โดยหันไปเลียนแบบค่านิยมจากตะวันตกเพิ่มมากขึ้น (เฉลิม กาญจนพิทักษ์ (สัมภาษณ์), 18 เมษายน 2551)

เมื่อไม่มี การสืบทอดกฎมณีนีฏณาการใช้ประโยชน์ฝักพื้นบ้าน องค์ความรู้เหล่านี้ก็จะสูญหายไป ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนก็จะไม่เกิด ชุมชนจะไม่สามารถดำรงความเข้มแข็งและเอกลักษณ์ไว้ได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบเดิม ขาดกฎระเบียบ แบบแผนของการอยู่ร่วมกัน เกิดการอพยพย้ายถิ่นของกลุ่มคนรุ่นใหม่และหาแหล่งอาชีพเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งกำลังเกิดขึ้นกับชุมชนบ้านวังลุงโดยผู้วิจัยจะเสนอผลการศึกษาในหัวข้อสถานการณ์การใช้ประโยชน์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันต่อไป

4.4.4 คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง

ผลการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุงในครั้งนี้ช่วยสะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านลดลง และวัฒนธรรมเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปผลประโยชน์ซึ่งได้จากการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านดังแสดงในภาพประกอบที่ 7



ภาพประกอบที่ 7 คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง

การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงก่อให้เกิดผลประโยชน์กับชุมชนทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งในด้านทรัพย์สิน ด้านชีวิตของชาวบ้าน และด้านสังคมวัฒนธรรมของชุมชน การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของบ้านวังลุงที่ลดจำนวนลงนั้นสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาบางประการของชุมชนซึ่งส่งผลให้คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปและอาจทำให้คุณค่าเดิมต้องสูญหายไปด้วย นอกจากคุณค่าทั้ง 3 ด้านที่ได้กล่าวไว้แล้ว ยังมีคุณค่าอีกด้านหนึ่งซึ่งเป็น

คุณค่าทางอ้อมของผักพื้นบ้าน นั่นคือการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านยังเป็นการช่วยดำรงรักษาไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ป่าและความหลากหลายทางวัฒนธรรมซึ่งจะเป็นตัวสะท้อนถึงการเจริญเติบโตและการวิวัฒนาการของชุมชนจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นการลดจำนวนของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านลงจึงส่งผลให้คุณค่าในด้านต่างๆ ลดลงตามไปด้วย ซึ่งในห้วงข้อต่อไป ผู้วิจัยจะกล่าวถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

4.5 ผลการศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

การศึกษาด้านการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ และการสนทนากลุ่มจากแกนนำชุมชนและชาวบ้านผู้ใช้และไม่ใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านประกอบกับการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีผลการศึกษาดังนี้

4.5.1 ความเป็นมาของการเก็บหาของป่าในชุมชนบ้านวังลู่

จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแกนนำของชุมชนและการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเก็บหาของป่าและผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลู่ สามารถแบ่งประเด็นของการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติทั้งก่อนและหลังการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติเขาลวง ออกเป็น 4 ยุค ด้วยกัน ดังนี้

ช่วงปี 2450-2500

ชาวบ้านในชุมชนได้เข้าไปจับจองพื้นที่บริเวณป่าซึ่งในปัจจุบันเป็นเขตอุทยานแห่งชาติในปัจจุบันแต่ในสมัยนั้นยังเป็นพื้นที่สาธารณะ เดิมมีจำนวนครัวเรือนประมาณ 50 ครัวเรือนที่เข้าไปจับจองเพื่อปลูกข้าวไร่ โดยเน้นการเพาะปลูกเพื่อการบริโภคเท่านั้น นอกจากนี้ชาวบ้านยังนิยมปลูกพืชผักแซมในไร่เพื่อให้มีอาหารเพียงพอตลอดปี เช่น ข้าวโพด พริก เป็นต้น นอกจากอาชีพการเพาะปลูกแล้ว ชาวบ้านยังนิยมเก็บหาของป่าชนิดอื่นๆ เพิ่มเติมอีกด้วย ซึ่งของป่าที่นิยมเก็บได้แก่ หน่อไม้ สะตอ น้ำผึ้ง และการล่าสัตว์ ผลผลิตที่ได้จะเก็บไว้บริโภคส่วนหนึ่งและนำไปแจกให้กับญาติหรือครัวเรือนใกล้เคียง เหลือจากนั้นก็จะเป็นไปขายหรือแลกเปลี่ยนเป็นอาหารชนิดอื่นกับหมู่บ้านที่อยู่ใกล้เคียง การเข้าไปเก็บหาหน่อไม้ สะตอนั้น ในระยะทางประมาณ 3-5 กิโลเมตรก็สามารถเก็บหาได้ สำหรับของป่าที่พบมากในช่วงนั้นคือ น้ำผึ้งป่า นอกจากนี้ยังพบว่าผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรที่มีความอุดมสมบูรณ์มากเช่นกัน จะเห็นได้จากการบอกเล่าถึงการแบ่งหน้าที่ในการเก็บหาของป่าของผู้ชายกับผู้หญิง ถ้าเป็นพืชผักหรือพืชอาหารป่าหน้าที่ในการเก็บหาจะเป็นของผู้หญิงเนื่องจากมีความอันตรายน้อยกว่าและไม่จำเป็นต้องเข้าไปในป่าลึกเหมือนกับการ

หาน้ำผึ้งป่าหรือการล่าสัตว์ซึ่งต้องเป็นหน้าที่ของผู้ชายในการเก็บหา (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) วิถีชีวิตของคนในชุมชนใกล้ชิดกับธรรมชาติเป็นอย่างมาก จึงก่อให้เกิดความสัมพันธ์ในรูปของความเชื่อ ซึ่งในสมัยนั้น ชาวบ้านจะต้องมีพิธีกรรมขอขมาสิ่งศักดิ์สิทธิ์และป่าไม้ก่อนการใช้พื้นที่เสมอ ซึ่งปัจจุบันพิธีกรรมดังกล่าวได้สูญหายไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงอาชีพของชาวบ้านในชุมชน

ช่วงปี 2500 -2517

ในยุคนี้ชาวบ้านเริ่มเปลี่ยนจากการปลูกพืชเพื่อการบริโภคมาเป็นการปลูกเพื่อการค้ามากขึ้น โดยเปลี่ยนจากการปลูกข้าวไร่มาเป็นการปลูกยางพาราและพืชสวนแทน แต่ก็ยังคงเก็บพื้นที่บางส่วนไว้ปลูกข้าว และการเก็บหาของป่าในเขตป่าบ้านวังลุงเริ่มมีมากขึ้น มีกลุ่มคนจากชุมชนใกล้เคียงเข้ามาเก็บหาของป่า ทำให้แกนนำและชุมชนจัดตั้งกฎระเบียบการเก็บหาของป่าอย่างไม่เป็นทางการขึ้น โดยยึดหลักสิทธิ์ผู้มาก่อนได้ก่อน ถ้าเป็นของป่าที่ยังไม่สุกเต็มที่ เช่น สะตอ เหยียง ผู้ที่พบก่อนก็สามารถใช้สิทธิในการจองก่อน โดยทำเครื่องหมายของไว้ที่โคนต้น เมื่อถึงเวลาเก็บผู้จองก็จะมาเก็บผลผลิต (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) กฎที่กล่าวมาข้างต้นถือเป็นระเบียบของชุมชน โดยให้กลุ่มที่เข้าไปเก็บหาของป่าทั้งภายในและภายนอกชุมชนปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากพบว่าไม่ทำตามกฎที่ตั้งไว้ กรรมการหมู่บ้านจะกล่าวตักเตือนเบื้องต้น หากยังกระทำผิดกฎอีกก็ จะไม่อนุญาตให้เข้าไปเก็บหาของป่าในเขตป่าของบ้านวังลุง โดยกฎดังกล่าวก็ยังคงมีใช้กันอยู่จนถึงปัจจุบัน โดยที่ผ่านมายังไม่พบการทำผิดขั้นรุนแรงแต่อย่างใด

ช่วงปี 2517 -2527

ในปี 2517 ได้มีการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติเขาหลวงขึ้น ทำให้เกิดปัญหาของการซ้อนทับพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน โดยไม่อนุญาตให้ชาวบ้านเข้าไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่ป่าไม่ว่าในกรณีใด ๆ ก็ตาม หลังจากประกาศเขตอุทยานได้ 3 ปี เจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ก็เริ่มเข้ามาดูแลอย่างจริงจังมากขึ้นในเรื่องการบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อการเพาะปลูก (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) แต่อนุโลมในเรื่องของการเก็บหาของป่าซึ่งถือว่าเป็นอาชีพที่เกิดขึ้นก่อนการประกาศเขตอุทยาน ชาวบ้านจึงยังคงสามารถเก็บหาของป่าได้เหมือนในอดีต จากการอนุโลมของกรมป่าไม้ ประกอบกับ การคมนาคมและระบบการค้าได้เข้ามาในชุมชนเพิ่มมากขึ้น อิทธิพลดังกล่าวจึงเป็นตัวกระตุ้นให้ชาวบ้านเก็บหาของป่าเพื่อการค้าเพิ่มมากขึ้น ทำให้ของป่าและพืชผักที่เคยอุดมสมบูรณ์เริ่มลดน้อยลง และหายากมากขึ้นซึ่งจะต้องเข้าไปเก็บหาในป่าลึกกว่าเดิมอย่างมากจึงจะพบของป่า สิทธิ์ในการจองของป่าเริ่มเปลี่ยนแปลง จากเดิมที่เคยจับจองต้นไม้ปีต่อปีกลายเป็นการจองแบบข้ามปี (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) ทำให้กลุ่มคนที่เคยเข้าไปเก็บหาบางกลุ่มไม่เข้าไปเก็บหา

เช่นเดิมเพราะมีจำนวนของป่าที่สามารถให้เก็บหาได้ลดน้อยลงจึงเป็นเหตุทำให้กลุ่มคนเก็บหาของป่าลดจำนวนตามลงไปด้วย

ช่วงปี 2530-ปัจจุบัน

สาธารณูปโภคเริ่มเข้าสู่หมู่บ้าน โดยเริ่มตั้งแต่ปี 2530-2536 รวมถึงการคมนาคมที่สะดวกขึ้น ทำให้ในยุคนี้ถือเป็นยุคของการค้าของป่าในเชิงเศรษฐกิจเป็นหลัก ผลผลิตจากสะดอและน้ำผึ้งมีราคาสูง เป็นเหตุผลให้เกิดการเก็บหาสะดอและน้ำผึ้งเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสามารถทำรายได้ให้กับครอบครัวเป็นจำนวนมาก สิทธิในการจับจองทรัพยากรจากเดิมก็เปลี่ยนเป็นจองแบบถาวร เช่น สะดอ กลุ่มที่เข้าไปเก็บหาจะทราบดีว่าต้นไม้ให้ผลผลิตดี ก็จะจองต้นสะดอนั้นไว้ และถือเป็นกรรมสิทธิ์ ห้ามผู้อื่นมาเก็บสะดอจากต้นดังกล่าว ทำให้เหลือกลุ่มคนที่เก็บของป่าน้อยลง (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) กลุ่มคนเหล่านี้เป็นกลุ่มคนที่มีที่ดินทำกินในเขตอุทยานแต่ไม่สามารถขยายพื้นที่ทำกินต่อไปได้และไม่สามารถเร่งผลผลิตให้เติบโตได้ทันความต้องการของตลาด สาเหตุเพราะกฎหมายของอุทยาน ซึ่งห้ามไม่ให้มีการใช้สารเคมีทุกชนิดเพื่อเร่งผลผลิต อาชีพเก็บหาของป่าจึงเป็นอาชีพของกลุ่มคนที่มีปัญหาทางด้านการเงิน และต้องเก็บหาของป่าเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว การเข้าไปเก็บหาจำนวนมากในช่วงระยะเวลาหนึ่งซึ่งขาดการรักษาทรัพยากรเหล่านั้น ทำให้ปัจจุบันทรัพยากรของป่าเกิดความเสื่อมโทรมลง จากที่เคยเก็บหาได้มากก็เก็บหาได้น้อยลง เมื่อไม่สามารถเก็บหาได้อย่างเดิม กลุ่มคนที่มีพื้นที่ทำกินนอกเขตอุทยานก็หันไปเร่งผลผลิตให้สามารถทันกับความต้องการของตลาด ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้มีรายได้มากกว่าและประหยัดต้นทุนด้านแรงงานและเวลามากกว่าการเข้าไปเก็บ จึงน่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้เหลือกลุ่มคนที่เก็บเข้าไปเก็บหาของป่าน้อยลง

4.5.2 สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนบ้านวังสูง

1) สภาพปัญหา

สถานการณ์ปัญหาการใช้ประโยชน์ผักริมบ้านของชุมชนวังสูงในปัจจุบันได้แก่ปัญหาการลดลงของจำนวนครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักริมบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหา ปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต ค่านิยม ประเพณีและวัฒนธรรมภายในชุมชนเป็นอย่างมาก จากเดิมที่วิถีชีวิตของชุมชนพึ่งพาป่าไม้และพืชอาหารป่าเพื่อการดำรงชีพเป็นหลัก ชาวบ้านสามารถเก็บหาของป่าและล่าสัตว์เพื่อการบริโภคได้อย่างไม่ขาดแคลน โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหาจากตลาดแต่อย่างใด เมื่อเกิดการพัฒนาระบบเศรษฐกิจและการขยายตัวของตลาดพืชสวนและยางพาราทำให้ชุมชนเลิกปลูกข้าวไร่ และหันมาปลูกพืชเหล่านั้นแทน ระบบเกษตรเชิงพาณิชย์และระบบตลาดได้ขยายเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น ประกอบกับการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติซึ่งทำให้ชาวบ้านต้องถูกจำกัดพื้นที่ทำกินไม่สามารถขยายอาณาเขตต่อไปได้ เมื่อพื้นที่มีจำกัดชาวบ้านจึง

เลือกวิธีการปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพื่อรองรับกับความต้องการของตลาด (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) สาเหตุดังกล่าวจึงเป็นเหมือนเหตุเริ่มต้นที่ทำให้พืชอาหารป่าเริ่มลดจำนวนลง ชาวบ้านมีทางเลือกในการบริโภคและมีกำลังการซื้อเพิ่มขึ้น ประกอบกับการคมนาคมที่สะดวกกว่าในอดีต การติดต่อกับร้านค้าชุมชนภายนอกจึงเพิ่มมากขึ้น ทำให้รับเอาค่านิยมและวัฒนธรรมจากภายนอกท้องถิ่นเข้ามาอย่างไม่รู้ตัว ส่งผลให้การเลือกบริโภคอาหารพื้นบ้านน้อยลงตามไปด้วย

ปัจจุบันวิถีชีวิตและค่านิยมของชาวบ้านในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ชาวบ้านหันมารับประทานผักจากตลาดมากขึ้น เช่น ผักคะน้า แดงกวา ถั่วฝักยาว เป็นต้น โภชนาการที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านส่วนใหญ่พบว่า ปัจจุบันชาวบ้านเป็นโรคเบาหวาน และไขข้ออักเสบเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้จำนวนของผู้สูงอายุก็ลดลง จากเดิมพบผู้สูงอายุที่มีอายุประมาณ 70-90 ปี เหลือเพียงผู้สูงอายุที่มีอายุสูงสุดที่ 70 ปี เท่านั้น เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยน วัฒนธรรมและประเพณีของชุมชนก็เปลี่ยนแปลงตาม เช่น พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการขอขมาเจ้าป่าและพื้นที่ป่าซึ่งปัจจุบันไม่มีให้พบเห็นอีกเลย เป็นต้น เมื่อไม่มีวัฒนธรรมประเพณีที่คอยเชื่อมชาวบ้านเข้าไว้ด้วยกัน ระบบความสัมพันธ์ของคนในชุมชนก็เริ่มน้อยลงในทุกๆ ระดับ จากการตรวจเอกสารเพิ่มเติม ในเรื่องความขัดแย้งของคนในชุมชนทำให้พบว่า เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวกกันระหว่างหมู่บ้าน ชุมชนในอดีตเคยจัดตั้งชมรมเพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติแต่ปัจจุบันก็ยุบตัวลงไปด้วยเกิดจากความขัดแย้งนั่นเอง (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550)

2) สาเหตุของปัญหา

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้พบปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอันมีสาเหตุมาจากการใช้ประโยชน์ที่ลดลง สามารถแบ่งประเด็นได้ดังนี้

1. สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจเนื่องมาจากการขยายตัวของระบบเศรษฐกิจและระบบเกษตรเชิงพาณิชย์ ทำให้ชาวบ้านมีอำนาจทางการเงินซึ่งส่งผลให้มีทางเลือกในการบริโภคมากขึ้น คนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มคนที่มีที่ทำกินนอกเขตอุทยาน ซึ่งมีความสามารถและกำลังการผลิตมากกว่ากลุ่มคนที่มีที่ทำกินในเขตอุทยานซึ่งมีข้อจำกัดทางกฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตามจึงทำให้ไม่สามารถเร่งผลผลิตได้ตามความต้องการของตลาด กลุ่มคนที่มีเขตทำกินนอกเขตอุทยานจะมีฐานะทางเศรษฐกิจดีซึ่งมักจะมีค่านิยมตามกระแสวัฒนธรรมตะวันตกมากกว่า (อิสริยาภรณ์ จุลภักดิ์, 2550) เมื่อปัจจัยภายนอกเข้ามาทำให้วิถีชีวิต และค่านิยมของชุมชนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมด้านการบริโภค เมื่อไม่มีการบอกเล่าหรือสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านมาเป็นเวลานาน อีกทั้งขาดการรวบรวมข้อมูลและการจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร จึงเป็นเหตุให้ค่านิยมการรับประทานผักพื้นบ้านในชุมชนลดจำนวนลง ปัญหาที่พบคือ

ชาวบ้านไม่รู้ว่าผักแต่ละชนิดสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารชนิดใดได้บ้างและไม่รู้กรรมวิธีในการปรุงหรือการขจัดพิษ ทำให้ไม่กล้านำมารับประทานเพราะกลัวจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

2. จากการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติซ้อนทับพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน ทำให้กลุ่มชาวบ้านที่มีพื้นที่ทำกินในเขตอุทยานไม่สามารถขยายพื้นที่ทำกินออกไปได้ ความผิดพลาดอันเกิดจากรัฐไม่ได้ศึกษาถึงปัญหาที่แท้จริงของการลดลงของพื้นที่ป่า ส่งผลให้ชาวบ้านที่มีพื้นที่ทำกินอยู่เดิมต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด แต่ในการรวมตัวกันของชาวบ้านเพื่อเรียกร้องสิทธิในการทำกินซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากกว่าเรื่องอื่นๆ ชุมชนลี้มหันกลับไปมองภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งครั้งหนึ่งเคยทำให้ชุมชนมีปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีพอยู่ได้อย่างไม่ขาดแคลน นอกจากนี้การรวมตัวของชาวบ้านไม่ได้เกิดจากความต้องการในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างแท้จริง จึงไม่สามารถกำหนดแนวทางการจัดการที่เหมาะสมได้ ปัญหาที่พบคือ ภูมิปัญญาด้านการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนเลือนหายไปเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านและการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ตลอดจนประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เคยมีความเข้มข้นก็จางหายไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชุมชนวังลุงในขณะนี้ส่วนหนึ่งเกี่ยวเนื่องมาจากการขาดการรวบรวมและการสืบทอดภูมิปัญญา ตลอดจนประเพณี และวัฒนธรรมในอดีต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนกฎ ระเบียบ แบบแผนซึ่งเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชุมชนแทบทั้งสิ้น ขาดจากสิ่งเหล่านี้ไปก็ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งภายในชุมชนและการเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งกระตุ้นจากภายนอกได้อย่างง่ายดาย ดังเช่นในปัจจุบัน

3) การเปรียบเทียบปริมาณศักยภาพกับการใช้ประโยชน์ในปัจจุบัน

การนำปริมาณศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหามาเปรียบเทียบกับปริมาณการใช้ประโยชน์ของผู้เก็บหาทั้ง 77 ครัวเรือน ในปี 2550 (ตารางที่ 17) ตารางเปรียบเทียบนี้จะทำให้เห็นว่าปริมาณของผักพื้นบ้านในธรรมชาติมีกำลังการผลิตมากกว่าความต้องการการใช้ประโยชน์ในปัจจุบันจำนวนมาก ซึ่งชาวบ้านนิยมซื้อผักจากตลาดเนื่องจากหาได้ง่ายกว่าและช่วยประหยัดเวลา สะท้อนให้เห็นว่าชาวบ้านละเลยในคุณค่าและความสำคัญของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ทำให้ยังคงเหลือทรัพยากรธรรมชาติอีกจำนวนมากที่ยังไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ ดังนั้นจึงควรมีแนวทางเพื่อเพิ่มจำนวนปริมาณการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านให้มากขึ้นและควรมีกฎระเบียบและข้อบังคับเพื่อรองรับความต้องการการใช้ประโยชน์ที่อาจจะทำให้เกิดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติลงได้

ตารางที่ 17 ปริมาณผลผลิตของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาเปรียบเทียบกับปริมาณการใช้ประโยชน์ของ 77 ครัวเรือน

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ปริมาณการใช้ประโยชน์			ปริมาณศักยภาพ	
	หน่วย การวัด	ปริมาณทั้งหมดของ 77 ครัวเรือน	ปริมาณเฉลี่ย ต่อครัวเรือน	หน่วยที่ใช้	ปริมาณศักยภาพ ผลผลิตทั้งปี
1. กระเทียม	หัว	6,232	80.93	หัว	7,278
2. กระเทียม	ใบ	3,420	42.07	ใบ	5,172
3. กัญชง	ต้น	1,077	167.96	ต้น	1,478
4. กอย	หัว	135	1.74	หัว	531
5. กูดเขา	ใบ	6,082	44.37	ใบ	7,440
6. ชะพลูป่า	ใบ	2,650	0.69	ใบ	5,828
7. ช้างพลู	ใบ	2,850	0.75	ใบ	4,368
8. คาหลา	ดอก	4,350	5.65	ดอก	5,280
9. ตำลึง	ทลาย	10	1.27	ทลาย	999
10. ตำลึง	ยอด	58.00	0.75	ยอด	154
11. บอนส้ม	ก้าน	4,399	5.71	ก้าน	7,680
12. บอนยารัด	ก้าน	930	1.21	ก้าน	1,968
13. บัวบก	กอ	487	12.63	กอ	864
14. ผักกาดคนกเขา	ยอด	1,080	0.95	ยอด	2,124
15. ผักหวานช้าง	ยอด	1,029	19.85	ยอด	1,125
16. ผักหวานบ้าน	ยอด	529	1.93	ยอด	636
17. พาโหมต้น	ยอด	2,549.00	33.10	ยอด	2,849
18. เพกา	ฝัก	12	0.05	ฝัก	31
19. มะเขือพวง	พวง	3,528	26.66	พวง	3,828
20. มะเดื่อ (ลิง)	พวง	5,712	10.60	พวง	15,107
21. มะเดื่อ (น้ำผึ้ง)	พวง	840	1.56	พวง	3,088
22. มะเดื่อ (ลูกโพะ)	พวง	1,127	2.09	พวง	1,641
23. ว่านเปราะป่า	หน่อ	278	6.25	หน่อ	570
24. ว่านสากเหล็ก	ผล	990	2.58	ผล	1,233
25. สะตอ*	ฝัก	473,396.00	6,148.00	ต้น	18
26. ส้มสันดาน	เถา	1,130	7.35	เถา	1,678
27. เห็ดโคน	ดอก	1,458	2.97	ดอก	2,062
28. เอื้องหมายนา	หน่อ	310.00	4.02	หน่อ	1,760

* หมายถึง ปริมาณศักยภาพของผักสะตอไม่สามารถสำรวจได้ จึงใส่ตัวเลขเป็นจำนวนต้นที่มีการสำรวจพบ

4.6 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน

จากปัญหาการลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และการศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการศึกษากลับไปถ่ายทอดและจัดการสนทนากลุ่มในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชุมชนได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ตลอดจนเพื่อหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านร่วมกันระหว่างชุมชนกับผู้วิจัย ซึ่งจากการสนทนาพบว่า กระแสความนิยมการบริโภคผักปลอดสารพิษในปัจจุบัน ทำให้ชาวบ้านในชุมชนบ้านวังลุงหันมาบริโภคผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้แนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับชุมชนมีดังนี้

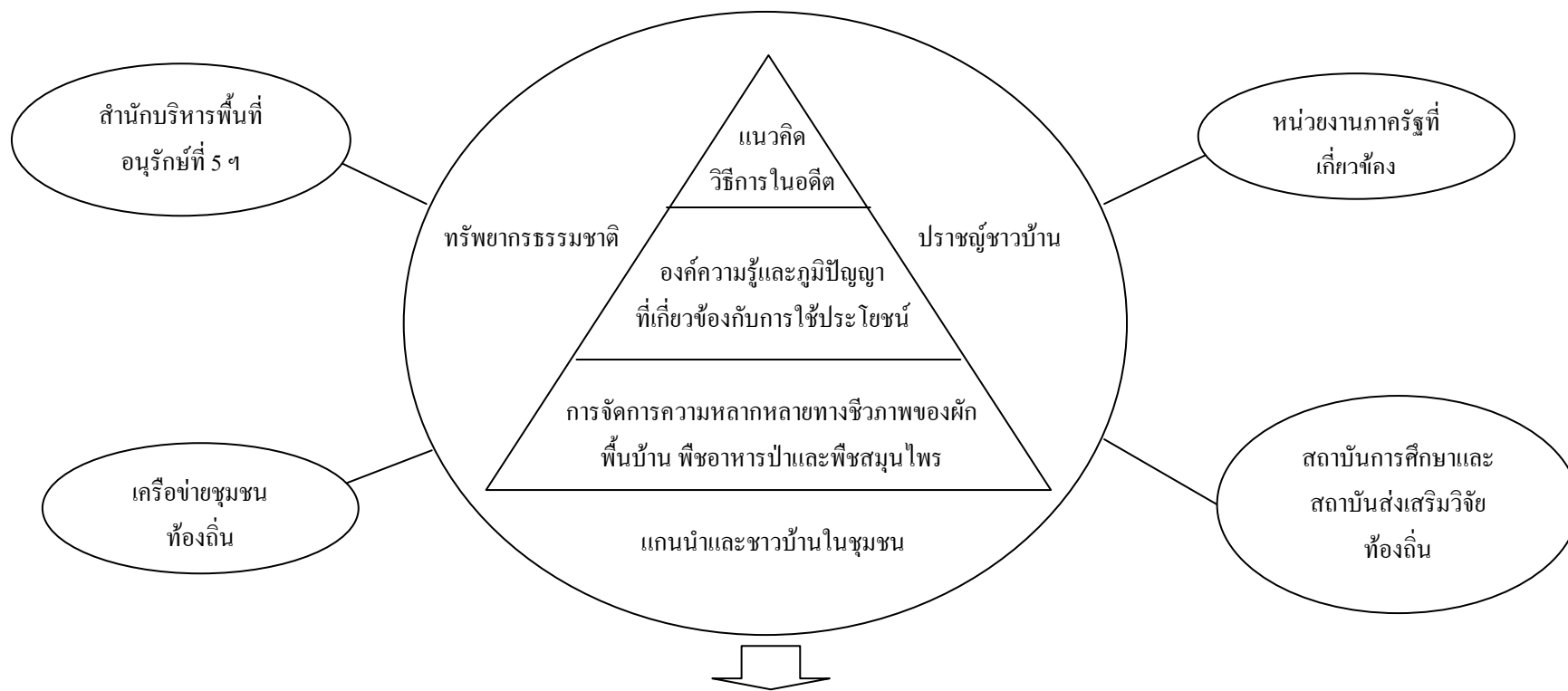
1. รมรงค์ให้มีการปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณรั้วบ้านเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณรั้วบ้าน แต่ปลูกเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น แกนนำชุมชนจึงวางแผนที่จะรณรงค์ให้มีการปลูกผักพื้นบ้านหลายชนิดมากขึ้นในบริเวณบ้าน สำหรับบ้านที่อยู่ใกล้เคียงกันก็อาจปลูกให้ต่างชนิดกัน จะทำให้มีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดไว้รับประทานในครัวเรือน เนื่องจากการเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในเขตพื้นที่ป่าอาจทำให้เสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ ดังนั้นจึงรณรงค์ให้ชาวบ้านหันปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณบ้าน ซึ่งสามารถเก็บมาบริโภคได้ทันที

2. ควรจัดให้มีการรณรงค์ การกินผักพื้นบ้านในชุมชน และดำเนินการจัดให้มีการเผยแพร่ข้อมูลของการแปรรูปผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ว่าสามารถนำไปปรุงเป็นอาหารชนิดใดได้บ้าง ในประเด็นของการรณรงค์นั้น ผู้วิจัยได้เสนอตัวอย่างของชุมชนศาลาเม็ง ต. คลองเฉลิม อ. กงหรา จังหวัดพัทลุง ซึ่งได้มีการจัดให้มีเทศกาลวันกินผักขึ้นในทุกปี โดยให้ชาวบ้านแต่ละครัวเรือนนำผักพื้นบ้านมารับประทานร่วมกัน ซึ่งสามารถเผยแพร่ข้อมูลการแปรรูปอาหารตรงตามเป้าหมาย และเสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินการน้อยกว่าวิธีการอื่นๆ

3. ปัจจุบันแกนนำส่วนหนึ่งจัดทำโครงการปลูกผักหวานช้าง ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด และรณรงค์ให้ชาวบ้านหันมาบริโภคผักหวานช้างและปลูกในพื้นที่สวนของตนเอง เนื่องจากผักหวานช้างมีราคาสูง (กิโลกรัมละ 60 บาท) สามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือนได้ นอกจากนี้วิธีการปลูกก็สามารถทำได้โดยง่ายและมีค่าใช้จ่ายน้อยจากการสัมภาษณ์ชาวบ้าน โครงการดังกล่าวได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ชาวบ้านหันมาบริโภคผักหวานช้างมากขึ้น แกนนำชุมชนจึงริเริ่มโครงการปลูกผักพื้นบ้านชนิดอื่น ๆ ขึ้น เช่นการปลูกกลอยในพื้นที่ป่าเสื่อมโทรม และจะนำกลอยไปแปรรูปเป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนต่อไปในอนาคต

โครงการดังกล่าวยังคงอยู่ในระยะเริ่มต้นโครงการ ซึ่งการดำเนินโครงการดังกล่าว จะต้องอาศัยร่วมมือและงบประมาณการสนับสนุนจากองค์กรภาครัฐ การประชุมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น ทำให้ชุมชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของผักพื้นบ้านตลอดจนได้มีการกำหนดแนวทางการจัดการที่ชัดเจนมากขึ้น โดยมุ่งเน้นความสำคัญทางด้านการวิจัย ร่วมกับสถาบันการศึกษาในพื้นที่ และริเริ่มโครงการในการขอเงินทุนสนับสนุนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้ก็นำเสนอแนะว่าหากมีการฟื้นฟูกระแสของการบริโภคผักพื้นบ้านจะทำให้ค่านิยม ความเชื่อและวัฒนธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านกลับคืนมา

อย่างไรก็ตามแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่ชุมชนได้ร่วมกันเสนอไว้นั้น เป็นเพียงแค่แนวทางส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงอยู่กับชุมชนเท่านั้น สิ่งที่ชุมชนยังคงมีในขณะนี้คือทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และกลุ่มคนที่มีอุดมการณ์ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดังนั้นการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักพื้นบ้าน รวมไปถึงพืชอาหารป่าและสมุนไพรอื่นๆ ให้อยู่ในชุมชนน่าจะต้องเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้และภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนในอดีตตั้งแต่กระบวนการคิด การทดลอง และการนำไปใช้ เพื่อนำความรู้ที่ได้มาปรับปรุงให้สอดคล้องกับความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน โดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างแท้จริง (ภาพประกอบที่ 8) ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาการขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นของชุมชนในขณะนี้



แนวทางการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้าน พืชอาหารป่า และสมุนไพร

1. ส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่าทั้งในเขตอุทยาน พื้นที่สวนนอกเขตอุทยานและในเขตรั้วบ้าน
2. รวบรวมภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน จัดทำคู่มือและเอกสารเผยแพร่ วิธีการปรุง ให้กับชาวบ้าน
3. รวบรวมภูมิปัญญาพื้นบ้านการรักษาด้วยสมุนไพรและถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่กลุ่มคนรุ่นใหม่
4. ปลูกฝังเยาวชนให้ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรและพัฒนาเยาวชนเพื่อเป็นแกนนำรุ่นต่อไป

ภาพประกอบที่ 8 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน
ที่มา: ดัดแปลงส่วนพีระมิดจาก เสถียร ฉันทะ, 2547

อนึ่งจากแนวทางการจัดการที่ชุมชนบ้านวังลุงได้เสนอมานั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมดังนี้

1. จากแนวคิดของทางชุมชนที่จะรณรงค์ให้ปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณริ้วบ้าน เพื่อให้มีความหลากหลายของชนิดและปริมาณเพิ่มมากขึ้นนั้น ผู้วิจัยอาศัยผลจากการวิจัยในครั้งนี้ และค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อนำเสนอวิธีการที่จะนำแนวทางไปปฏิบัติให้เป็นรูปธรรม ด้วยการสร้างความร่วมมือระหว่างชุมชนกับสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชในการฟื้นฟูพื้นที่ป่าและพื้นที่ทำกินในเขตชาวบ้านส่งเสริมให้ปลูกผักพื้นบ้าน พืชอาหารป่า และพืชสมุนไพรเพิ่มเติมจากการปลูกในบริเวณริ้วบ้าน ทั้งนี้ให้จำแนกการปลูกตามระบบนิเวศของพืชแต่ละชนิดเพื่อให้สามารถปลูกพืชแบบผสมผสานได้โดยไม่ปล่อยให้พื้นที่ว่างเปล่า (เสถียร ฉันทะ, 2547) การปลูกพืชตามระบบนิเวศนั้นจะต้องอาศัยหลักของความหลากหลายทางชีวภาพของพืชแต่ละชนิดเป็นหลัก นั่นคือการคำนึงระบบนิเวศของพืชแต่ละชนิด ซึ่งจะช่วยลดต้นทุนในการปลูกพืชได้

ผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิดมีระบบนิเวศที่แตกต่างกัน การปลูกพืชในบริเวณพื้นที่ทำกินและเขตริ้วบ้าน ชาวบ้านจะต้องทราบว่าในบริเวณเขตพื้นที่ของตนมีระบบนิเวศในลักษณะใด ซึ่งระบบนิเวศของผักพื้นบ้านสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทด้วยกันดังนี้

1. พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณใกล้ริมน้ำ ลำธาร หรือในน้ำ ได้แก่ บอนส้ม บอนยายรัด มะเดื่อฉิ่ง และกุศเขา เป็นต้น

2. พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ดอน ดินร่วน ได้แก่ กระทือป่า มะเขือพวง ผักกาดนกเขา กล้วยป่า ผักหวานช้าง ดาหลา และสะตอ เป็นต้น

3. พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่ลุ่ม ชื้นแฉะ ไม่มีน้ำท่วมขัง แสงส่องถึง ได้แก่ ชะพลูป่า และบัวบก เป็นต้น

4. พืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณได้ร่มเงาไม้ใหญ่ ดินร่วน ไม่มีน้ำท่วมขัง ได้แก่ กระจง กลอย ผักหวานป่า และส้มสันดาน เป็นต้น

ผักพื้นบ้านที่นำมาปลูกนั้น จะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือสามารถสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนได้ด้วย (สุวิทย์ สุขเจริญ, 2543) ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างของแนวทางข้างต้นอันจะนำไปสู่แนวทางที่นำไปปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมได้จริง ดังนี้

ตัวอย่าง การปลูกพืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ดอน ดินร่วน

ผู้วิจัยเลือกปลูกผักพื้นบ้านทั้งหมด 7 ชนิด โดยปลูกแบบผสมผสานในพื้นที่ทั้งหมด 1 ไร่ โดยแบ่งสัดส่วนเป็น 229 ตร.ม. ต่อการปลูกผักพื้นบ้าน 1 ชนิด โดยอาศัยเกณฑ์ในการเลือกคือ หลักระบบนิเวศ ฤดูกาลให้ผลผลิต รายได้เสริม และโภชนาการที่ได้รับ ทั้งนี้เพื่อให้มี

ผักพื้นบ้านใช้ประโยชน์หมุนเวียนได้ตลอดปี โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจในงานวิจัยนี้ (ตารางที่ 10) ส่วนข้อมูลผลผลิตของผักพื้นบ้าน/ไร่ ได้มาจากข้อมูลสถิติการผลิตผักพื้นบ้านของกรมส่งเสริมการเกษตร (2545) (ภาคผนวก ง) มีรายละเอียดดังนี้

ชนิดของผักพื้นบ้าน : กระถ่อ มะเขือพวง ผักกาดนกเขา ดาหลา สะตอ บัวบก และกระยอง

รายได้เสริมจากการปลูก

1. กระถ่อ (รายได้เสริมเดือนมิ.ย.- ส.ค.)	(89 กก.x10)	890	บาท/เดือน
2. ดาหลา (รายได้เสริมเดือนเม.ย.- มิ.ย.)	(358 กก.x10)	3,580	บาท/เดือน
3. ผักกาดนกเขา (รายได้เสริมตลอดปี)	(35 กก.x10)	350	บาท/เดือน
4. มะเขือพวง (รายได้เสริมตลอดปี)	(15 กก.x8)	120	บาท/เดือน
5. สะตอ (รายได้เสริมเดือนส.ค.- ก.ย.)	(1,928 ฝัก x 4)	7,712	บาท/เดือน
6. กระยอง (รายได้เสริมตลอดปี)	(7 กก. x 50)	350	บาท/เดือน
7. บัวบก (รายได้เสริมตลอดปี)	(358 กก. x 10)	3,580	บาท/เดือน

ดังนั้นรายได้เสริมตลอดปีที่ได้จากการขายผักพื้นบ้าน 7 ชนิดเท่ากับ 95,830 บาท

ต่อปี โดยมีคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับดังนี้ (อ้างอิงข้อมูลจากตารางที่ 13 และการเปรียบเทียบผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดจากภาพประกอบที่ 6)

1. ผักกาดนกเขามีปริมาณวิตามินเอมาก (426 RE) รองจากกระยอง (1517 RE) ซึ่งหน้าที่ของวิตามินเอคือ ช่วยบำรุงผิวและสายตาสำหรับผู้บริโภคเป็นประจำ

2. มะเขือพวงมีปริมาณของใยอาหาร (6.1 g) และฟอสฟอรัส (110 mg) สูง ซึ่งสามารถช่วยระบายท้องและบรรเทาอาการของโรคริดสีดวงทวารได้

3. กระยอง มีปริมาณของไอโอดีน (18 ug) สูง แร่ธาตุชนิดนี้สามารถช่วยบรรเทาอาการท้องไทรอยด์เสื่อม ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคคอพอก

4. บัวบกมีปริมาณวิตามินบี 1 (0.24 mg) สูง สามารถช่วยบรรเทาอาการของโรคเหน็บชาและบำรุงเส้นประสาท

นอกจากนี้ตามตำราสมุนไพรไทยพบว่ากระถ่อสามารถใช้เป็นยาแก้เบื่ออาหาร ขับลม และแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ (วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2548) ดาหลาสามารถช่วยรักษาโรคผิวหนัง แก้ลมพิษ และช่วยขับลม (ถันทม จอนจวบทรง, 2537) และสะตอช่วยให้เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือด และช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (นิตดา หงษ์วิวัฒน์และคณะ, 2548) ดังสรุปในภาพประกอบที่ 9



ชื่อผักพื้นบ้าน	กระถือ	ดาหลา	ผักกาดนกเขา	มะเขือพวง	สะตอ	กระยอง	บัวบก
ผลผลิต	89 กก.	358 กก.	35 กก.	15 กก.	1,928 ฝัก	7 กก.	358 กก.
ราคา: กก.	10 บาท	10 บาท	10 บาท	8 บาท	4 บาท	50 บาท	10 บาท
จำนวนเดือนที่ ให้ผลผลิต	3	3	12	12	2	12	12
รายได้เสริม (บาท/ปี)	3,750 บาท	15,000	6,000 บาท	1,920 บาท	22,000 บาท	4,200 บาท	42,960 บาท
โภชนาการที่ ได้รับ	-	ไม่มีข้อมูล	วิตามินเอ	ใยอาหาร ฟอสฟอรัส	-	ไอโอดีน	วิตามินบี 1
อาหารพื้นบ้าน	แกงกะทิ ปลาช่าง	ยำดาหลา ลูกผึ่ง	ผักเหนาะ จิ้มน้ำพริก	แกงไตปลา	แกงสมรม	แกงเลียง	ผักเหนาะ
เสริมสร้าง/ บรรเทาอาการ	แก้เบื่อ อาหาร, ขับ ลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ	แก้โรค ผิวหนัง ลมพิษ, ขับลม	บำรุง ผิวพรรณ และสายตา	บำรุงระบบ ย่อยอาหาร แก้ริดสีดวง ทวาร	เจริญอาหาร ป้องกัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ	บำรุงต่อม ไทรอยด์ ลดอาการ คอพอก	บำรุง กล้ามเนื้อและ ระบบ ประสาท

ภาพประกอบที่ 9 ตัวอย่างการเลือกปลูกผักพื้นบ้าน

2. ในการจัดรณรงค์โดยดูตัวอย่างจากเทศกาลวันกินผักของชุมชนศาลาเม็ง ต. คลองเฉลิม อ.งหรา จ.พัทลุงนั้นมีรายละเอียดดังนี้คือ จัดขึ้นในวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี แนวคิดดังกล่าวเกิดจากแกนนำชุมชนกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นหอพื้นบ้านต้องการรณรงค์ให้ชาวบ้านหันมาบริโภคผักปลอดสารพิษ จึงได้ริเริ่มโครงการให้มีเทศกาลวันกินผักเกิดขึ้นในชุมชน โครงการนี้จัดขึ้นครั้งแรกในปี 2550 โดยให้ชาวบ้านแต่ละครัวเรือนปรุงอาหารพื้นบ้านมาครัวเรือนละ 1 ชนิด นำผักสดที่ปลูกในครัวเรือนของตนมาเป็นผักเหนาะ แล้วนำมารับประทานร่วมกัน นอกจากการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านด้วยการหลีกเลี่ยงการซื้อผักซึ่งมีสารพิษเจือปนจากตลาด ยังช่วยสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในชุมชนอีกด้วย เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งปัจจุบันเทศกาลนี้กลายเป็นเทศกาลประจำปีของชุมชน และได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านในชุมชนเป็นอย่างดี จากแนวทางข้างต้นน่าจะเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะช่วยให้สามารถรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงได้ง่ายขึ้น และร่วมมือกับสถาบันการศึกษาหรือสถาบันที่สนับสนุนการวิจัยท้องถิ่น การนำหน่วยงานเหล่านี้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการผักพื้นบ้าน นอกจากจะได้กำลังคนแล้วยังอาจได้ การสนับสนุนเงินทุนในการดำเนินการอีกด้วย โดยรวบรวมข้อมูลจากปราชญ์ชาวบ้านอย่างเป็นระบบได้แก่ ชนิดของผักพื้นบ้านที่สามารถบริโภคได้ และประเภทของอาหารพื้นบ้านที่สามารถปรุงได้จากผักแต่ละชนิด ซึ่งจะสามารถช่วยให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์มากขึ้น จากนั้นจึงจัดกระบวนการให้ความรู้ชาวบ้านพร้อมทั้งผลิตเอกสารหรือคู่มือเผยแพร่ข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเคล็ดลับการปรุงอาหารจากผักพื้นบ้านให้มีรสชาติดี แนวทางข้างต้นน่าจะช่วยให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ภายในชุมชน ซึ่งจะก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอีกด้วย

3. นอกจากการรวบรวมภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านซึ่งเกิดจากความร่วมมือของสถาบันต่างๆ แล้ว ควรจะมีการรวบรวมภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพรภายในชุมชนด้วย และควรจัดให้มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในกลุ่มหอพื้นบ้านด้วยกัน สร้างเครือข่ายของหอพื้นบ้านในชุมชน พร้อมทั้งการสร้างเครือข่ายหอพื้นบ้านกับชุมชนอื่นๆ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในชุมชน และที่สำคัญที่สุดคือ การถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับกลุ่มคนรุ่นต่อไป ภูมิปัญญาหอพื้นบ้านในชุมชนวังลุงสูญหายไปเพราะมีการสืบทอดเฉพาะคนในตระกูลเท่านั้น ซึ่งแนวทางดังกล่าวน่าจะช่วยให้อุบัติภูมิปัญญาหอพื้นบ้านและการรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพรกลับสู่ชุมชนอีกครั้งหนึ่ง

4. การปลูกฝังจิตสำนึกของเยาวชน ด้วยการให้เยาวชนได้ศึกษาถึงประวัติศาสตร์ของชุมชน รวมไปถึงประเพณี พิธีกรรมที่มีในชุมชน ภูมิปัญญาพื้นบ้านต่างๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เยาวชน

ซึ่งจะกลายเป็นกำลังสำคัญในอนาคตได้รับรู้และซึมซับความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน เกิดความสำนึกรักในชุมชนของตน พร้อมทั้งดำเนินการพัฒนาเยาวชนรุ่นใหม่เพื่อให้สามารถสืบสานแนวทางการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน พืชอาหาร และสมุนไพร ต่อไปในอนาคต

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงคุณค่าและความสำคัญของการคงอยู่ของผักพื้นบ้านซึ่งการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านจะช่วยให้ชาวบ้านสามารถประหยัดรายจ่ายและเสริมสร้างรายได้จากการเก็บหาได้ตลอดปี นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงได้อีกด้วย การใช้ประโยชน์ยังบ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์รวมไปถึงภาพรวมทั้งหมดของชุมชนถึงแนวคิด วิธีการดำรงชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รวมไปถึงความสัมพันธ์ของคนในชุมชนอันเป็นรากฐานสำคัญที่จะพัฒนาไปสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการทรัพยากรร่วมกันของคนในหมู่บ้าน ซึ่งแม้จะมีแนวทางการจัดการที่มีประสิทธิภาพเพียงใด หากขาดความร่วมมือของคนในชุมชน แนวทางดังกล่าวก็จะไม่ประสบความสำเร็จแต่อย่างใด

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังลู่ สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการและผลของการศึกษา ตลอดจนการอภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ รายละเอียดดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการศึกษา ผู้วิจัยจะสรุปผลการศึกษาตามกรอบแนวคิดการวิจัย และวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลู่

ชุมชนบ้านวังลู่เป็นชุมชนดั้งเดิมและมีประวัติของการตั้งถิ่นฐานอย่างยาวนาน มีประชากรทั้งหมด 703 คน ครัวเรือน ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ อาศัยอยู่ร่วมกันแบบเครือญาติ บ้านวังลู่ตั้งอยู่ในเขตหุบเขาที่ราบสูง ล้อมรอบไปด้วยภูเขา 3 ด้าน หนึ่งในจำนวนนั้นคืออุทยานแห่งชาติเขาลวง ซึ่งเป็นแหล่งระบบนิเวศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง ชาวบ้านบ้านวังลู่จับจองพื้นที่บริเวณป่ารอบนอกเพื่อใช้เป็นพื้นที่ทำกิน เช่น สวนสมรม สวนยางพารา และการเก็บหาของป่า เป็นต้น แต่จากการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติในปี 2517 ทับซ้อนพื้นที่ทำกินของชาวบ้านและไม่อนุญาตให้กระทำการกิจกรรมใด ๆ ภายในเขตอุทยานตามกฎพระราชบัญญัติอุทยานแห่งชาตินั้น ส่งผลให้เกิดกรณีพิพาทระหว่างชาวบ้านกับเจ้าหน้าที่สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ที่ไม่สามารถหาข้อยุติได้ ปัญหาดังกล่าวเป็นแรงผลักดันให้ชาวบ้านกลุ่มหนึ่ง รวมตัวกันเพื่อจัดตั้งชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลู่เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างชาวบ้านและสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 ฯ ในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทดังกล่าว ความเข้มแข็งของชมรมและความสามารถในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติได้ด้วยตนเอง สามารถสร้างอำนาจการต่อรองกับภาครัฐในการขอดูแลพื้นที่ป่าในเขตบ้านวังลู่ร่วมกับทางสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 ฯ ได้สำเร็จ ทางกรมอุทยานฯจึงผ่อนผันให้ชาวบ้านสามารถเข้าไปทำกินในเขตพื้นที่ได้ เช่นเดิมแต่ห้ามไม่ให้มีการขยายพื้นที่ทำกินเพิ่มเติมและใช้สารเคมีในการเร่งการเจริญเติบโตอาชีพใดที่เคยกระทำก่อนการประกาศเขต ยังสามารถกระทำได้ต่อไป ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการดำเนินการสร้างจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติและกิจกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนอื่นๆ ตามมา

ความเข้มแข็งของชุมชนบ้านวังลุงได้รับการยอมรับจากสังคมภายนอกเป็นอย่างมากและถือเป็นจุดเด่นของชุมชน ที่ผู้วิจัยใช้เป็นเกณฑ์ในการเลือกพื้นที่เพื่อดำเนินการศึกษาในครั้งนี้ จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การลดลงของฝักพื้นบ้านในชุมชนบ้านวังลุงเกิดจากสาเหตุ 3 ประการด้วยกันคือ ชุมชนเข้าไปจับพื้นที่ป่าเพื่อใช้เป็นที่ปลูกพืชสวนและยางพารา ทำให้ฝักพื้นบ้านลดปริมาณลง ชาวบ้านขาดความรู้เรื่องคุณค่าของฝักพื้นบ้านเนื่องจากข้อมูลของการศึกษาคุณค่าของฝักพื้นบ้านมีความไม่ชัดเจน และกระแสของการบริโภคตามวัฒนธรรมตะวันตก สาเหตุดังกล่าวเป็นที่มาของวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้การสรุปผลมีความสอดคล้องกัน ผู้วิจัยจึงแบ่งการสรุปผลการศึกษา ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแสดงในภาพประกอบที่ 10-12 ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสัณฐานภาพของผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์โดยชุมชน ในด้านชนิดพันธุ์และปริมาณในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช



ประเด็นการศึกษา

สัณฐานภาพของผักพื้นบ้านทั้งความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์และปริมาณ
ในพื้นที่แหล่งเก็บหาผักพื้นบ้านของชุมชน



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่

1. แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (tally sheet)
2. อุปกรณ์หลักที่ใช้ในการสำรวจได้แก่ แผนที่ภูมิประเทศ มาตรฐาน 1: 50,000 กล้องถ่ายรูป เข็มทิศ เทปวัดระยะทาง (วัดระยะแนวราบ) สายวัด 150 เซนติเมตร อุปกรณ์วัดความสูงดินไม้ และเครื่องจับพิกัดทางภูมิศาสตร์



วิธีการศึกษา

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยเข้าสำรวจในเส้นทางที่ชาวบ้านใช้เก็บหาพืชอาหารป่าด้วยวิธี line transect sampling ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และชาวบ้านที่มีความชำนาญด้านผักพื้นบ้าน ประกอบด้วย 3 เส้นทาง คือ หนานเจ็ดเส้น หนานดาตบ และคลองหก รวมระยะทางทั้งหมด 3,835.6 เมตร คิดเป็นพื้นที่ 76,720 ตร.ม.



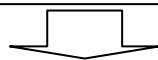
ผลการศึกษา

1. ความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์ทั้งหมด 23 วงศ์ 26 สกุล 28 ชนิด มีส่วนที่ใช้ประโยชน์ได้แก่ หัวหรือเหง้า ผล หน่อ ใบ ต้น ยอด ดอก ยอดอ่อน และก้านใบ
2. ความหลากหลายด้านปริมาณที่สามารถใช้ประโยชน์ ณ ที่สำรวจพบทั้งหมด 6,943 ต้น ผักพื้นบ้านที่มีปริมาณส่วนของพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดคือ มะเดื่อ (เงี้ยว) รองลงมาคือกุศ และบอนขยายรด

ภาพประกอบที่ 10 สรุปผลสัณฐานภาพของผักพื้นบ้าน

วัตถุประสงค์การวิจัย

2. เพื่อศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงและคุณค่าของผักพื้นบ้าน ด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อชุมชน



ประเด็นการศึกษา

ศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและคุณค่าด้านเศรษฐกิจ ด้าน โภชนาการ และด้านสังคมวัฒนธรรม



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์สำรวจการใช้ประโยชน์ 77 ครั้วเรือน แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างศึกษาวิธีการใช้ประโยชน์จาก 77 ครั้วเรือนและปราชญ์ชาวบ้าน และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม



ผลการศึกษา

พบครั้วเรือนที่ยังคงใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน 77 ครั้วเรือน และยังคงมีการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทั้งหมด 28 ชนิด โดยผ่านกรรมวิธีและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์เพื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร และยารักษาโรค



นำผลที่ได้มาศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านทั้งคุณค่าเชิงปริมาณและคุณค่าเชิงคุณภาพ



การเก็บรวบรวมข้อมูลคุณค่าเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม โดยวิธีการประเมินมูลค่าของผักพื้นบ้านด้วยวิธีราคาตลาด (market price) และวิธีราคาสินค้าทดแทน (substitute market price)



เก็บรวบรวมข้อมูลคุณค่าเชิงคุณภาพ โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ผลการศึกษาคุณค่าเชิงปริมาณ

- มูลค่าสุทธิของผักพื้นบ้านในปี 2550 เท่ากับ 1,713,165.08 บาท ซึ่งคิดเป็นมูลค่าสุทธิรายปีเฉลี่ยต่อครั้วเรือนเท่ากับ 22,248.89 บาท เป็นมูลค่าที่ชาวบ้านสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการบริโภคผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากตลาด
- มูลค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด มีมูลค่าเท่ากับ 72,467,946.28 บาทต่อปี



ผลการศึกษาคุณค่าเชิงคุณภาพ

- คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน สามารถนำมาบริโภคเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพของชาวบ้านในชุมชนได้
- การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่มีความเกี่ยวข้องกับชาวบ้านในวัฒนธรรมด้านการบริโภค วัฒนธรรมด้านภาษา และวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และพิธีกรรม

ภาพประกอบที่ 11 สรุปผลลักษณะการใช้ประโยชน์และคุณค่าของผักพื้นบ้าน

วัตถุประสงค์การวิจัย

3. เพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน และแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต



ประเด็นการศึกษา

สถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน และสาเหตุที่ทำให้ผักพื้นบ้านเริ่มสูญหายและการเปรียบเทียบการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านกับปริมาณศักยภาพผลผลิตทั้งปี ตลอดจนแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสม



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์กึ่ง โครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่มกับแกนนำชุมชนและชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์



วิธีการวิจัย

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ชาวบ้าน การสนทนากลุ่ม ร่วมกับการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมาด้านการเก็บหาของป่าในเขตป่าของชุมชนบ้านวังลุง โดยสัมภาษณ์ชาวบ้านที่เก็บหาผักพื้นบ้าน แกนนำชุมชน และคณะกรรมการชมรมผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการลดลงของผักพื้นบ้าน



ผลการศึกษา

สถานการณ์ในอดีต

เดิมชาวบ้านเก็บหาของป่าและผักพื้นบ้านเป็นอาหารหลัก และสามารถเก็บหาผักพื้นบ้านได้ในเขตรั้วบ้าน เมื่อเสร็จจากการทำสวนยางจะเก็บผักพื้นบ้านมารับประทานในแต่ละมื้อ

สถานการณ์ในปัจจุบัน

ค่านิยมการบริโภคผักพื้นบ้านเริ่มเปลี่ยนไป โดยหันไปนิยมบริโภคผักจากตลาดมากขึ้น ทำให้ปัจจุบันภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน และการรักษาโรคด้วยสมุนไพรเริ่มลดลง

การเปรียบเทียบปริมาณการใช้ประโยชน์และศักยภาพผลผลิตตลอดปี

พบว่ายังคงมีปริมาณของผักพื้นบ้านจำนวนมากที่ยังไม่มีการเข้าไปใช้ประโยชน์ ซึ่งถือเป็นการใช้ประโยชน์ทรัพยากรที่ไม่คุ้มค่า

แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน

1) ส่งเสริมการปลูกพืชตามรั้วบ้านและในเขตสวน 2) ฟื้นฟูและรวบรวมภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน 3) สร้างเครือข่ายชุมชนเพื่อการฟื้นฟูการรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพร 4) สร้างแกนนำเยาวชนรุ่นใหม่เพื่อสานต่ออุดมการณ์ของชุมชนต่อไป

5.1.2 ศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน

การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลุงได้วางแผนสำรวจแบบ line transect sampling เพื่อสำรวจพืชอาหารป่าในเส้นทางที่ชุมชนใช้เก็บหาบ้านวังลุง มีระยะทางการสำรวจรวมทั้งหมด 3,835.6 เมตร คิดเป็นพื้นที่ทั้งหมด 76,720 ตารางเมตร โดยสำรวจชนิดและปริมาณผลผลิตของผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาประมาณการปริมาณศักยภาพผลผลิตในรอบปีโดยอ้างอิงจากลักษณะการให้ผลผลิตของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด

ผลการศึกษาพบศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาแบ่งออกเป็นความหลากหลายด้านชนิดพันธุ์ พบผักพื้นบ้านทั้งหมด 23 วงศ์ 26 สกุล 28 ชนิด ความหลากหลายด้านปริมาณพืช พบผักพื้นบ้านที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด 6,943 ต้น ผักพื้นบ้านที่มีปริมาณมากที่สุดคือมะเดื่อ (เงืง) รองลงมาคือกูดเขา และบอนยายรด ผักพื้นบ้านที่สำรวจพบน้อยที่สุด 3 อันดับแรก ว่านเปราะป่า ผักหวานป่า และเพกา มีลักษณะของการใช้ประโยชน์ส่วนของพืชที่สำรวจพบได้แก่ หัวหรือเหง้า ผล หน่อ ใบ ต้น ยอด ดอก ยอดอ่อน และก้านใบ

จากการสำรวจเส้นทางเก็บหาของชาวบ้านพบว่าส่วนมากเป็นพื้นที่ทำกินของชาวบ้าน ซึ่งมีการปลูกพืชเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้พบชนิดและปริมาณของผักพื้นบ้านบางชนิดจำนวนน้อย สะท้อนให้เห็นถึงการขยายพันธุ์ตามธรรมชาติของพันธุ์ไม้เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นได้น้อยเนื่องจากขาดการส่งเสริมและการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ และความหลากหลายของระบบนิเวศลดลงและสูญหายได้ในอนาคต หากยังไม่มีการจัดการที่เหมาะสมในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่เหมาะสมในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน

5.1.3 ลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน ใช้แบบสอบถามและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่ามีจำนวนครัวเรือนเพียง 77 ครัวเรือนเท่านั้นที่ยังคงเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ส่วนครัวเรือนที่เหลือนิยมซื้อผักจากตลาดหรือปลูกเป็นผักสวนครัวเพื่อสะดวกแก่การเก็บหา ประชากรทั้ง 77 ครัวเรือน ประกอบอาชีพหลักคือเกษตรกรรม มีระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษา และมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนที่ 7,001-9,000 บาทต่อเดือน จากการสำรวจการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง จะนิยมนำมารับประทานเป็นอาหารมากกว่าการใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ สำหรับการใช้เป็นยารักษาโรคจะพบเฉพาะการนำมาใช้ประโยชน์ของหมอดำแยเท่านั้น ลักษณะการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์นั้นสามารถแบ่งออกเป็น รับประทานสด

ลาวก ต้ม ผัด ยำ แกงจืด แกงเผ็ด ดอง บด และเป็นขนมหวาน โดยพบว่าผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีกรรมวิธีการรับประทานและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป

การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ทำให้บ่งบอกความรู้พื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ ทั้งการคิดค้น การคัดเลือก การทดลอง และนำมาสู่การใช้ได้จริง เช่น การคัดเลือกชนิดของผักพื้นบ้านมารับประทาน การทดลองนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ จนเกิดเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ทำให้มีอาหารพื้นบ้านหลากหลายชนิดซึ่งมีรสชาติอร่อย นอกจากนี้ยังได้คิดค้นวิธีการขจัดพิษจากผักพื้นบ้านบางชนิด ซึ่งสิ่งทีกล่าวมาทั้งหมด ล้วนแต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ทดลอง แทบทั้งสิ้น ถึงจะได้อาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น

การวิเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านได้มาจากการข้อมูลลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน ซึ่งนำมาวิเคราะห์ 3 ด้าน ได้แก่ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม ดังนี้

1) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

ผลประโยชน์รวมของผักพื้นบ้าน 28 ชนิด ทั้งการนำมาบริโภคและการจำหน่ายของครัวเรือนที่เก็บหาผักพื้นบ้านทั้ง 77 ครัวเรือนในปี 2550 มีมูลค่าเท่ากับ 2,355,042.33 บาท และมีต้นทุนในการเก็บหาผักพื้นบ้านเท่ากับ 641,877.25 บาท คิดเป็นมูลค่าผักพื้นบ้านสุทธิปี 2550 เท่ากับ 1,713,165.08 บาท และคิดเป็นมูลค่าสุทธิรายปีเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 22,248.89 บาท เมื่อนำมูลค่าผลประโยชน์ของผักพื้นบ้านมาเปรียบเทียบกับฤดูกาลพบว่า ผักพื้นบ้านช่วยประหยัดรายจ่ายได้ปีละ 30,584.52 บาทต่อครัวเรือน โดยที่ช่วยประหยัดรายจ่ายได้มากที่สุดอยู่ในช่วง สิงหาคม-เดือนกันยายน คือ 13,200.50 บาท

2) คุณค่าด้านโภชนาการ

การวิเคราะห์คุณค่าด้านโภชนาการ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลคุณค่าโภชนาการตามชนิดของผักพื้นบ้านที่มีการใช้ประโยชน์ โดยใช้ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) ซึ่งพบว่ามีข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านที่ตรงกับผักพื้นบ้านในการศึกษาครั้งนี้ 16 ชนิด ได้แก่ กระเทียม กระขวย กลอย กูด ข้าพหลู ตำว บอนส้ม ใบบัวบก ผักกาดคนเขา ผักหวานป่า มะเขือพวง มะเดื่อ (จิ้ง) มะเดื่อ (น้ำผึ้ง) มะเดื่อ (ลูกโพะ) สะตอ และส้มสันดาน โดยพบว่าผักพื้นบ้านที่กล่าวในข้างต้นประกอบด้วยปริมาณสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุทั้งหมด 15 ชนิด ได้แก่ สารที่ให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ไอโอดีน และใยอาหาร ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าผักพื้นบ้านที่พบในพื้นที่มีสารอาหารสามารถ

บรรเทาอาการของโรคได้ ได้แก่ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ควรรับประทานผักหวานป่าซึ่งมีวิตามินซีสูง โรคระบบไหลเวียนโลหิตควรรับประทานผักกูดซึ่งมีธาตุเหล็กสูง โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ โภชนาการควรรับประทานผักหวานป่าและสะตอซึ่งมีโปรตีนและไขมันจากพืชสูง โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารควรรับประทานใบบัวบก ผักหวานป่า และข้าวพุดซึ่งมีปริมาณของวิตามิน บี 1 บี 2 และบี 3 โรคผิวหนังควรรับประทานกระยง ซึ่งมีวิตามินเอสูง โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อควรรับประทานใบบัวบก ข้าวพุด และมะเขือพวงซึ่งมีวิตามินบี และแคลเซียมสูง และโรคเกี่ยวกับตาควรรับประทาน กระยงและผักกาดนกเขาซึ่งมีวิตามินเอสูง

จากนั้นนำข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านมาวิเคราะห์มูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้านโดยใช้วิธีการ substitute market price ด้วยการนำราคาของวิตามินและอาหารสำเร็จรูปเป็นราคาสินค้าทดแทนวิตามินและแร่ธาตุในผักพื้นบ้าน โดยเปรียบเทียบหน่วยปริมาณที่เท่ากันของผักพื้นบ้านและวิตามินและอาหารสำเร็จรูป ผลการประเมินมูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด มีมูลค่าเท่ากับ 72,467,946.28 บาทต่อปี

3) คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม

จากการศึกษาพบว่าเหลือกลุ่มคนที่ยังคงพอให้ข้อมูลในด้านนี้ได้น้อยมาก ส่วนมากจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ซึ่งผู้วิจัยใช้ข้อมูลการสัมภาษณ์ร่วมกับการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม ความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านของชุมชนทางภาคใต้ ผลการศึกษา สามารถแบ่งประเด็นคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมของผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับชุมชนได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน โดยการนำผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ได้แก่ แกงสมรมและยำดาหลาลูกผึ้ง เนื่องจากในเขตป่าของบ้านวังลุงนิยมการเก็บหาสะตอและผึ้งป่า จึงเป็นวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านดังที่กล่าวมาข้างต้น อาหารพื้นบ้านจึงเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในด้านการใช้ประโยชน์ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่อีกรุ่น ซึ่งปัจจุบันมิให้พบเห็นน้อยลงจากในอดีตเป็นอย่างมาก

2. วัฒนธรรมด้านภาษาที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาษาท้องถิ่นของภาคใต้ ได้แก่ การเรียกชื่อผักพื้นบ้านแต่ละชนิด เช่น หัวท้อ (กระตือ) เป็นต้น และการใช้ผักพื้นบ้านเป็นเครื่องมือในการเปรียบเทียบกับลักษณะรูปร่างของคน พฤติกรรมทั้งด้านบวกและลบ หรือการเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดมโนภาพที่ชัดเจน ซึ่งรู้จักกันในรูปของสำนวนโวหาร คำพังเพยเป็นภาษาท้องถิ่น

3. ในอดีตพบวัฒนธรรมด้านความเชื่อ และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน ในการรักษาโรคด้วยสมุนไพรและการแพทย์แผนโบราณ เช่น การคลอดด้วยหอมดำแย การต้มยาสมุนไพรเพื่อรักษาอาการของโรค แต่ปัจจุบันการรักษาด้วยการแพทย์แผนโบราณในลักษณะนี้อีกทั้งประเพณีหรือพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านเริ่มเลือนหายไปจากชุมชน

ผลการศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทำให้พบว่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของชาวบ้านมาเป็นเวลานาน ทั้งการบริโภคเป็นอาหารและใช้เป็นยารักษาโรค ซึ่งเกิดเป็นคุณค่าด้านเศรษฐกิจในแง่ของการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการเลือกบริโภคผักพื้นบ้านแทนการซื้อผักจากตลาด คุณค่าด้านโภชนาการในแง่ของการได้รับธาตุอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายจากผักพื้นบ้านอย่างครบถ้วน ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคหลายชนิด และไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวิตามินหรืออาหารสำเร็จรูปซึ่งมีราคาสูงและสิ้นเปลืองอย่างไม่จำเป็น และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมในแง่ของความเป็นเอกลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรมท้องถิ่น

5.1.4 สถานการณ์การใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ผลการศึกษาความเป็นมาของการเก็บหาผักพื้นบ้าน พบว่าในช่วงปี 2450-2500 ชาวบ้านปลูกข้าวไร่และเก็บหาของป่าเพื่อการยังชีพเป็นหลัก สามารถเก็บหาได้ง่ายในบริเวณใกล้ไร่บ้านและแนวเขตป่า ต่อมาในช่วงปี 2500-2517 เริ่มมีการเก็บหาของป่ามีวัตถุประสงค์เพื่อการค้า ทำให้มีชาวบ้านเข้ามาเก็บหาของป่าและผักพื้นบ้าน เช่น น้ำผึ้ง สะตอ เป็นต้น นำไปขายมากขึ้น จนเมื่อมีการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติในปี 2517 ซึ่งทางกรมป่าไม้ห้ามให้ชาวบ้านทำสวนผลไม้และสวนยางพาราในเขตป่าแต่ยังอนุโลมให้ชาวบ้านสามารถเก็บหาของป่าเพื่อการค้าได้ ชาวบ้านจึงหันมาประกอบอาชีพการเก็บหาของป่าเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือนเป็นอาชีพหลัก ประกอบกับในปี 2527 สาธารณูปโภคเข้าสู่หมู่บ้าน เป็นปัจจัยหนึ่งทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลืองโดยไม่ได้มีการอนุรักษ์แต่อย่างใด สาเหตุที่ทำให้ครัวเรือนที่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านลดน้อยลง เกิดจากการแย่งชิงทรัพยากร และสิทธิการจองซึ่งเป็นกรรมสิทธิ์ที่ตกทอดเป็นมรดกจนถึงรุ่นหลังแต่ไม่สามารถซื้อขายได้ตามกฎหมาย ทำให้ครัวเรือนที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานใหม่ต้องเปลี่ยนไปประกอบอาชีพอื่นหรือจับจองที่ดินบริเวณรอบนอกอุทยานเพื่อทำสวนผลไม้และสวนยางพาราแทน กลุ่มคนเหล่านี้จึงไม่สนใจที่เข้าไปเก็บหาของป่าและผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาอีกต่อไป

การลดลงของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง ซึ่งพบว่าส่วนมากมีอาการของโรคไขข้ออักเสบและเบาหวาน อีกทั้งพบเห็นกลุ่มคนสูงอายุได้น้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านลดลงได้แก่ 1) การขยายตัวของระบบเศรษฐกิจทำให้ชุมชนรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาโดยเฉพาะ

การบริโภคทำให้ค่านิยมการบริโภคของชาวบ้านเปลี่ยนไป ส่งผลให้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ขาดการสืบทอด 2) การประกาศเขตอุทยานแห่งชาติเป็นแรงกดดันให้ชาวบ้านต้องปรับตัวเพื่อความ อยู่รอด จนทำให้ชาวบ้านมองไม่เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้าน รวมไปถึงไม่มีการกำหนด แนวทางในการส่งเสริมการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่เหมาะสม ทำให้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของ คนในชุมชนในปัจจุบัน เริ่มลดน้อยลง

5.1.5 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน

ผลการศึกษา มีแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับชุมชนดังนี้ 1) รมรณรงค์ ให้ชาวบ้านปลูกผักพื้นบ้านในบริเวณรั้วบ้านและในพื้นที่สวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการปลูกผักพื้นบ้าน ควรคำนึงถึงระบบนิเวศของพืชแต่ละชนิดเป็นหลักเพื่อช่วยลดต้นทุนการปลูก นอกจากนี้พืชที่ปลูก จะต้องสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือนได้ตลอดปี และส่งเสริมสุขภาพให้กับคนใน ครอบครัวได้ด้วย 2) จัดให้มีเทศกาลของการกินผักในชุมชนขึ้นเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ใน ชุมชนในเรื่องของวิธีการ และเคล็ดลับการปรุงผักพื้นบ้านแต่ละชนิดให้รสชาติดี ภูมิปัญญาที่ได้ จะต้องนำมารวบรวมและจัดทำเป็นคู่มือเผยแพร่พร้อมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน ในชุมชน 3) ส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ ที่มีราคาดีและเป็นที่ต้องการของตลาดเพื่อสร้าง รายได้เสริมให้กับครัวเรือน 4) ฟื้นฟูและรวบรวมภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพร พร้อมกับการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้กับชุมชนอื่นๆ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ซึ่งกัน และกัน ตลอดจนความร่วมมือในการอนุรักษ์พืชสมุนไพรให้คงอยู่ต่อไป 5) สร้างจิตสำนึกให้กับ ชาวชนรุ่นหลังถึงประวัติความเป็นมาของชุมชนและภูมิปัญญาในด้านต่างๆ ที่มีในชุมชนเพื่อให้เกิดความสำนึกรักในชุมชน และเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่จะช่วยสืบสานงานด้านอนุรักษ์ทรัพยากร ต่อไป

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังลูง

การเข้าพื้นที่เพื่อดำเนินการวิจัยในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ให้ศึกษาในพื้นที่บ้าน วังลูง เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีที่ตั้งติดกับแนวเขตของอุทยานแห่งชาติเขาลวง ลักษณะภูมิประเทศ ที่มีแนวภูเขาล้อมรอบ ทำให้ชุมชนบ้านวังลูงมีทรัพยากรธรรมชาติประเภทที่มีความหลากหลายทาง ชีวภาพของสิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์ รวมไปถึงผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในการวิจัยครั้งนี้ด้วย โดยพบว่า ผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิดสามารถจำแนกระบบนิเวศได้ถึง 4 ลักษณะด้วยกัน จึงทำให้มีความ

หลากหลายทางด้านชนิดพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์จำนวนมาก ชาวบ้านในชุมชนบ้านวังลุงจึงมีทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการใช้ประโยชน์ซึ่งมีรูปแบบหลากหลายตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรัพยากรที่เอื้อต่อบัจจย 4 ได้แก่ พืชผักพื้นบ้าน ผลไม้ป่า พืชอาหารป่าชนิดอื่น และพืชสมุนไพร ซึ่งลักษณะการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนนั้นกลายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นและกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ ที่ตั้งถิ่นฐานใกล้เขตป่าก็จะมีลักษณะการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารป่า และสมุนไพรที่พบในพื้นที่ของตน เช่น งานวิจัยของวิไลลักษณ์ ชูมณาเสียว มีการนำผักพื้นบ้านที่พบในชุมชนภาคอีสานมาประกอบอาหารพื้นบ้าน ที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาค และงานวิจัยของต่างประเทศได้แก่ งานวิจัยของ Shackleton, *et al* (1998); Ladio (1998); Ogle, *et al.* (2001) และ Tardio, *et al.* (2005) ซึ่งมีที่ตั้งและลักษณะภูมิประเทศต่างจากประเทศไทย จึงมีพืชอาหารป่าที่พบเฉพาะในเขตพื้นที่นั้นๆ ซึ่งชนพื้นเมืองในต่างประเทศก็นำมาทำอาหารพื้นเมืองที่ต่างจากประเทศไทยและเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่เช่นกัน

5.2.2 การศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านทั้งในด้านชนิดพันธุ์และปริมาณในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชนบ้านวังลุง

การศึกษาศักยภาพผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน ในการเลือกการสำรวจการเก็บหาพืชอาหารป่านั้น ผู้วิจัยพิจารณาตามลักษณะพฤติกรรมของมนุษย์ในการเก็บหาพืชอาหารป่าเพื่อการใช้สอยให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด กล่าวคือผู้เก็บหาพืชอาหารป่าจะเลือกพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและไม่รบกวนเกินไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกเส้นทางที่เป็นตัวแทนที่ใกล้เคียงกับการอนุมาณมากที่สุด เพื่อศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน จากเส้นทางหลักที่ชาวบ้านใช้เก็บหาพืชอาหารป่าจริงหลังจากการกรีดยางหรือบำรุงสวนเสร็จสิ้นในแต่ละวัน เส้นทางที่ชาวบ้านนิยมใช้เก็บหาพืชอาหารป่ามากที่สุดได้แก่ หนานเจ็ดเส้น ซึ่งเป็นเส้นทางที่สามารถเดินได้สะดวกและไม่มีหุบเขาปกคลุมสูง ชาวบ้านสามารถมองเห็นพืชอาหารป่าและเก็บหาได้ง่าย นอกจากนี้ยังเป็นเส้นทางหลักที่ชาวบ้านใช้เดินทางไปยังพื้นที่ทำกินของตนอีกด้วย

การเลือกพื้นที่ศึกษาจากเส้นทางหลักที่ชาวบ้านใช้เก็บหาพืชอาหารป่าจริงเพียงเส้นทางเดียวนั้น อาจมีจุดอ่อนตรงที่ยังคงมีเส้นทางเก็บหาเส้นทางอื่น (เส้นทางรอง) ที่ชาวบ้านใช้ด้วยเช่นกัน แต่จะมีความถี่ของการใช้น้อยกว่าเส้นทางหลัก ชาวบ้านจะใช้เส้นทางรองเฉพาะเก็บหาพืชอาหารป่าหรือของป่าบางชนิดซึ่งจะมีผลผลิตตามช่วงฤดูกาลเท่านั้น เช่น สะตอ น้ำผึ้งป่า เป็นต้น ดังนั้นจึงต้องมีการศึกษาเส้นทางเก็บหาพืชอาหารป่าที่เป็นเส้นทางรองเพิ่มเติมด้วย โดยการสอบถามชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์และศึกษาจากแผนที่ของกรมป่าไม้เพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้ในการกำหนดขอบเขตของเส้นทางสำรวจที่ชัดเจนและใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงเลือกสำรวจเส้นทาง การเก็บหาเป็นพื้นที่ศึกษาทั้งหมด 3 เส้นทาง ได้แก่ หนานเจ็ดเส้น ซึ่งเป็นเส้นทางหลักที่ชาวบ้านใช้เก็บหา และเส้นทางหนานตาบและคลองหก ซึ่งเป็นเส้นทางรองที่ชาวบ้านใช้เก็บหาพืชอาหารป่า เส้นทางรองที่เลือกศึกษานั้นมีความลาดชันและ ภูเขาขึ้นปกคลุมสูง ไม่มีรอยทางเดินที่ชัดเจนเหมือนเส้นทางหลัก สะท้อนให้เห็นถึงการเข้ามาใช้ ประโยชน์ในบริเวณนี้น้อย และเป็นอุปสรรคต่อการสำรวจเป็นอย่างมาก แต่เพื่อให้ผลการศึกษาศักยภาพ ผักพื้นบ้าน ในครั้งนี้เป็นตัวแทนการเก็บหาพืชอาหารป่าของชาวบ้านที่ใกล้เคียงกับ สถานการณ์จริงมากที่สุด จึงต้องศึกษาในเส้นทางรองควบคู่กับเส้นทางหลักด้วย

งานวิจัยที่สำรวจศักยภาพที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการสำรวจพืชอาหารป่าโดยรวม ผักพื้นบ้านอยู่ในการสำรวจด้วย โดยมีทั้งหมดเพียง 3 ชิ้น ซึ่งสำรวจศักยภาพพืชอาหารป่าของ ชุมชนในเขตภาคเหนือและภาคอีสานเท่านั้น สำหรับการสำรวจศักยภาพพืชอาหารป่าในภาคใต้นั้น พบในงานวิจัยของการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของศักยภาพการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพร ในป่าชุมชนป่าเขาหัวช้าง จ.พัทลุง โดยการสำรวจชนิดและปริมาณพืชสมุนไพรที่มีในป่าแล้วนำมา คิดมูลค่าด้วยวิธีการทางเศรษฐศาสตร์ ซึ่งผู้วิจัยจะอภิปรายถึงผลการศึกษาของผักพื้นบ้านในด้าน วิธีการเจนนับผลผลิต ชนิดและปริมาณของผักพื้นบ้าน โดยเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นดังนี้

ผลการศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาของชุมชน พบความ หลากหลายด้านชนิดพันธุ์ผักพื้นบ้านทั้งหมด 28 ชนิด เปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่นๆ เช่น งานวิจัย ของเตือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมตน (2548) สำรวจพบพืชอาหารป่าทั้งหมด 56 ชนิดในเขต พื้นที่ป่าเต็งรัง เบญจพรรณ และสนเขา จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยของวรรณธิกา จันทร์กลมและคณะ (2549) สำรวจพบพืชอาหารป่าทั้งหมด 58 ชนิด ในเขตพื้นที่ป่าเบญจพรรณ เต็งรัง และป่าดิบเขา จังหวัดเชียงใหม่เช่นเดียวกัน และงานวิจัยสุจิตราโกศลและคณะ (2549) สำรวจพบพืชผักทั้งหมด 62 ชนิดในเขตพื้นที่เบญจพรรณ จ. นครราชสีมา ชนิดของผักพื้นบ้านที่สำรวจพบในงานวิจัยชิ้นนี้มี จำนวนน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นๆ เนื่องจากงานวิจัยชิ้นอื่นสำรวจพืชอาหารป่า ทั้งหมดซึ่งประกอบไปด้วย ผักพื้นบ้าน เห็ด ผลไม้ป่า และพืชสมุนไพร โดยไม่ได้แบ่งผลการศึกษา เป็นประเภทของพืชแต่ละชนิด ซึ่งต่างจากการสำรวจในงานวิจัยนี้ที่เน้นการสำรวจเฉพาะผัก พื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำมาใช้ประโยชน์เท่านั้น

ส่วนด้านศักยภาพของปริมาณผักพื้นบ้าน งานวิจัยทั้งหมดที่ได้กล่าวไปข้างต้นจะ มุ่งศึกษาในประเด็นปริมาณการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารป่าของชาวบ้านแต่ไม่ได้ศึกษาจำนวน พืชที่พบ (ศักยภาพของพืชทั้งหมดที่มีในป่า) เช่นเดียวกับงานวิจัยที่ศึกษาการใช้ประโยชน์ของพืช อาหารป่าในภาคใต้ได้แก่ งานวิจัยของ ขจรยุทธ อัจฉกุล (2543) ประภาพรรณ กำภู (2545) และเสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (2549) ก็ไม่ได้ศึกษาถึงปริมาณศักยภาพของพืชป่าในแหล่งเก็บหา

เช่นเดียวกัน ยกเว้นงานวิจัยของทิพย์ทิศา สัมพันธ์มิตร (2550) ซึ่งสำรวจเฉพาะพืชสมุนไพรในป่าชุมชนเขาหัวช้าง จ. พัทลุง โดยมีวิธีการแฉ่งนับผลผลิตจากพืชสมุนไพรที่ไม่ได้ใช้หลักการแฉ่งนับทางสถิติ แต่เป็นการนับผลผลิตของพืชด้วยตาเปล่า แล้วนำผลที่ได้มาประมาณการศักยภาพของพืชสมุนไพรทั้งปี โดยการอนุมานตามหลักพฤกษศาสตร์การให้ผลผลิตทั่วไปจากพืชแต่ละชนิด ซึ่งคล้ายคลึงกับการแฉ่งนับผลผลิตของผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้ แต่เนื่องจากพืชบางชนิดมีจำนวนผลผลิตไม่ว่าจะเป็นใบ ยอด ดอก หรือผลจำนวนมาก การแฉ่งนับด้วยตาเปล่าอาจทำให้ไม่สามารถนับได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงใช้หลักทางสถิติของความน่าจะเป็นซึ่งกรมป่าไม้นิยมนำไปใช้ในการแฉ่งนับพืชป่า แฉ่งนับผลผลิตของผักพื้นบ้านที่ไม่สามารถนับผลผลิตได้ด้วยตาเปล่าทั้งหมดเต็มจากวิธีการที่ได้กล่าวในข้างต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผลที่ได้มีความใกล้เคียงกับผลผลิตจริงและมีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

ในการเปรียบเทียบด้านปริมาณศักยภาพกับงานวิจัยของทิพย์ทิศา สัมพันธ์มิตร พบว่าปริมาณของพาโหมต้น วานสากเหล็ก บอนส้ม และผักกาดนกเขาที่มีปริมาณมากกว่างานวิจัยชิ้นนี้อยู่มาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการจำแนกหน่วยการนับตามลักษณะการใช้ประโยชน์ที่ต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น พาโหมต้น ในงานวิจัยของทิพย์ทิศา นั้นมีหน่วยการวัดเป็นใบเนื่องจากนำไปใช้ในการปรุงยา ปริมาณที่สำรวจพบจึงเท่ากับ 17,175 ใบ ในขณะที่งานวิจัยชิ้นนี้มีหน่วยการวัดเป็นยอด เนื่องจากชาวบ้านจะนำส่วนของยอดอ่อนมารับประทาน ดังนั้นจึงทำให้ผลการศึกษาด้านปริมาณของผลผลิตจากพืชชนิดเดียวกันของทั้งสองงานวิจัยมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ประเด็นที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้แตกต่างจากงานวิจัยชิ้นอื่นๆ คือการศึกษาปริมาณศักยภาพพืชที่มีในเส้นทางที่ศึกษาควบคู่กับการศึกษาปริมาณการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของชาวบ้านด้วย เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับความต้องการของชาวบ้าน ซึ่งผลการศึกษานี้จะทำให้เห็นถึงสถานการณ์การใช้ประโยชน์เปรียบเทียบกับศักยภาพของพื้นที่เก็บหาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังพบความเหมือนและความแตกต่างในประเด็นของฤดูกาลการให้ผลผลิตอีกด้วย ในงานวิจัยชิ้นนี้มีฤดูกาลการให้ผลผลิต 2 ลักษณะคือ สามารถเก็บหาได้ตลอดปี 21 ชนิดและเก็บหาได้เฉพาะฤดูกาล 9 ชนิด ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ เตื่อนใจ นุชดำรงค์ และธีรยุทธ สมตน (2548) และวรรณธิภา จันทร์กลมและคณะ (2549) โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาฤดูกาลการให้ผลผลิตตามที่ชาวบ้านมีการนำมาใช้ประโยชน์จริง จึงพบความต่างในประเด็นของฤดูกาลการให้ผลผลิตของพืชชนิดเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความนิยมด้านการใช้ประโยชน์ในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน ทำให้ฤดูกาลที่ได้จากการสอบถามชาวบ้านแตกต่างกันไปด้วย เช่น ผักเพกา มีฤดูกาลการให้ผลผลิตต่างกัน ในงานวิจัยนี้จะให้ผลผลิตในช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม ซึ่งงานวิจัยของเตื่อนใจ นุชดำรงค์มีฤดูกาลการให้ผลผลิตในช่วงเดือนกันยายน-

พฤศจิกายน ซึ่งตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์โดยทั่วไป เพกามีฤดูกาลการให้ผลผลิตตลอดปี จึงสามารถเก็บผลผลิตมาใช้ประโยชน์ได้ตลอดปี (อรุณี วิเศษสุขและคณะ, 2542)

5.2.3 การศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลู่

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ในการเก็บรวบรวมข้อมูลลักษณะการใช้ประโยชน์ เช่นเดียวกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนได้แก่ งานวิจัยของ สุจิตต์ จันทร์จิตตะการ (2538) ซึ่งศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชนควนกาหลง จ. สตูล งานวิจัยของพนิตนาฎ ลักณาโฆษิต (2538) ซึ่งศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านใน จ. นครศรีธรรมราช งานวิจัยของ สุปิยะห์ แมงสาโม (2547) ซึ่งศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาว อ. เวียง จ. นราธิวาส และงานวิจัยของวิไลลักษณ์ ชุ่มนาเสียว (2547) ซึ่งศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนนาแก ต. นาหนอง อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ และงานวิจัยของต่างประเทศได้แก่ งานวิจัยของ Shackleton, *et al.* (1998) ซึ่งศึกษาการใช้พืชสมุนไพร ในเขตชนบทเมืองซาวานาในประเทศแอฟริกาใต้ งานวิจัยของ Ladio (1998) ซึ่งศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารในชุมชน Mapuche ประเทศอาเจนติน่า งานวิจัยของ Ogle, *et al.* (2001) ซึ่งศึกษาลักษณะการใช้ประโยชน์พืชอาหารป่าในประเทศเวียดนาม และงานวิจัยของ Tardio, *et al.* (2005) ซึ่งศึกษาการใช้พืชอาหารป่าในกรุงมาดริด ประเทศสเปน จุดเด่นของการใช้เครื่องมือทั้ง 3 แบบผสมผสานกันจะช่วยให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์และใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด จากการศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชน ข้อมูลปริมาณการใช้ประโยชน์เป็นข้อมูลที่ได้จากผู้เก็บหาทั้ง 77 ครัวเรือน เนื่องจากต้องการนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลการสำรวจชนิดและปริมาณผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา การเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยเข้าสำรวจครัวเรือนที่คาดว่าจะเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา ทำให้พบว่าแม้บางครัวเรือนจะไม่เข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้านจากแหล่งเก็บหาแล้วแต่ยังคงใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านอยู่บ้างโดยการนำผักพื้นบ้านที่นิยมนำรับประทานมาปลูกในบริเวณบ้าน เช่น กระเทียม กลอย เป็นต้น

สภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้เก็บหาผักพื้นบ้านนั้น พบว่ามีการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของแต่ละครัวเรือนประมาณ 7,001-9,000 บาท พิจารณาจากสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าว จึงอาจเป็นสาเหตุให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพน้อย ประกอบกับการมีพื้นที่ทำกินในเขตของอุทยานแห่งชาติทั้งหมด ซึ่งไม่สามารถขยายพื้นที่ทำกินหรือเร่งผลผลิตให้เจริญเติบโตตามความต้องการของตลาดได้ ดังนั้นชาวบ้านจึงต้องประหยัดรายจ่ายด้วยการเก็บของป่าและพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคและจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว

ผลการศึกษาลักษณะใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงของผู้เก็บหาผักพื้นบ้านทั้ง 77 ครัวเรือน พบผักพื้นบ้านที่มีปริมาณการใช้ประโยชน์มากที่สุดได้แก่ สะตอ (473,396 ผัก/ต่อปี) โดยชาวบ้านนำมาบริโภคและจำหน่าย ในขณะที่งานวิจัยอื่นๆ เช่น งานวิจัยของเตือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมตน (2548) พบว่ามีการเก็บเห็ดและไผ่ชางมาใช้ประโยชน์มากที่สุดเท่ากับ 7,950 กิโลกรัม/ปี/ 2 หมู่บ้าน โดยชาวบ้านเก็บมาบริโภคเพียงอย่างเดียว งานวิจัยของวรรณธิภา จันทร์กมลและคณะ (2549) พบพืชอาหารป่าที่ชาวบ้านนิยมบริโภคมากที่สุดได้แก่ ไผ่รวก ซึ่งมีปริมาณเท่ากับ 1,800 กิโลกรัมต่อปี จะเห็นว่าพืชอาหารป่าที่มีการสำรวจพบนั้นจะมีความแตกต่างกันไป ด้วยปัจจัยของระบบนิเวศที่ต่างกันไปตามท้องถิ่นต่างๆ จึงทำให้พบความหลากหลายของพืชอาหารป่าซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นด้วยเช่นกัน

ลักษณะการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุงคล้ายคลึงกับการใช้ประโยชน์ในชุมชนอื่นๆ ทั้งชุมชนในประเทศไทยและต่างประเทศคือ นิยมนำมารับประทานสดและปรุงเป็นอาหารทั้ง แกง ต้ม ยำ ผัด ทอด ลวก และเป็นของหวาน โดยเปรียบเทียบได้จากงานวิจัยของสุจิต จันทรจิตตะการ (2538) พนิตนาฏ ลัคนาโฆมิต (2538) สาปีนะห์ แมงสาโม (2547) และวิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว (2547) และงานวิจัยของต่างประเทศได้แก่ งานวิจัยของ Shackleton, *et al.* (1998) งานวิจัยของ Ladio (1998) งานวิจัยของ Ogle, *et al.* (2001) และงานวิจัยของ Tardio, *et al.* (2005) สะท้อนให้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่มีให้พบเห็นทั่วโลก ซึ่งได้จากการศึกษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในอดีตเกิดความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมที่สร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้แต่ละประเทศเป็นอย่างมาก

สำหรับการศึกษานโยบายด้านการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านนั้น ผู้วิจัยสัมภาษณ์จากชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์และปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ด้านการปรุงอาหารพื้นบ้านให้มีรสชาติดี โดยแบ่งตามชนิดของพืชทั้ง 28 ชนิด ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยของสุจิต จันทรจิตตะการ (2538) และวิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว (2547) ที่มีการศึกษาในประเด็นนี้ด้วยเช่นกัน โดยกล่าวถึงเคล็ดลับการปรุงอาหารตามประเภทของอาหาร เช่น การลวก ราดกะทิ (ในผักพื้นบ้านทางภาคใต้) การต้ม การแกง การปิ้ง เป็นต้น และศึกษาถึงเคล็ดลับการปรุงรายการอาหารบางประเภทให้มีรสชาติอร่อยด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ วิสุทธิ ไบไม้ (2550) ซึ่งกล่าวว่า ประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุและความหลากหลายทางชีวภาพที่สะท้อนให้เห็นในวิถีชีวิตของคนในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งเดินเข้าป่าเพื่อเก็บหาหน่อไม้ เห็ด พืชผัก ผลไม้ สมุนไพร หม่อนไหม และไม้ยืนต้นหลากหลายสายพันธุ์นำมาใช้ประโยชน์เป็นปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต พฤติกรรมการเรียนรู้ธรรมชาติของชุมชนท้องถิ่นสร้างความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการพัฒนาวิถีชีวิตต่อเนื่องกันมาเป็นภูมิปัญญา

ท้องถิ่นที่ส่งเสริมและสืบสานกันเรื่อยมา เป็นรากฐานของการพัฒนาสังคมและชุมชนท้องถิ่นให้อยู่เย็นเป็นสุขเสมอมา

5.2.4 การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง

การศึกษาคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุงในครั้งนี้ ศึกษาคุณค่า 3 ด้านคือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ คุณค่าด้านโภชนาการ และคุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรมเท่านั้น เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านข้อมูลจึงไม่ได้ศึกษาถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านในด้านระบบนิเวศ ผลการอภิปรายคุณค่าของผักพื้นบ้านทั้ง 3 ด้านมีดังนี้

1) คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

การประเมินคุณค่าของผักพื้นบ้านในด้านเศรษฐกิจ ผู้วิจัยแปลงข้อมูลให้อยู่ในรูปของตัวเงินซึ่งจะช่วยสื่อให้ชาวบ้านมองเห็นความสำคัญของผักพื้นบ้านมากขึ้น โดยยกประเด็นของการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในแต่ละปี ซึ่งเกิดจากการบริโภคผักพื้นบ้านของคนในชุมชน ในการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ได้ตัดแปลงวิธีการประเมินมูลค่าผลผลิตในรูปของของป่ากรดและป่าเขาหัวช้างของประภาพรรณ กำภู (2545) และเสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (2549) และงานวิจัยของ ฉลวยรัตน์ ภูมิ (2549) นำมาประเมินมูลค่าผักพื้นบ้านในการบริโภคและการจำหน่าย และใช้วิธีการประเมินมูลค่าพืชสมุนไพรของป่าเขาหัวช้างซึ่งตัดแปลงมาจาก ทิพย์ทิศา สัมพันธ์มิตร (2550) นำมาประเมินมูลค่าผักพื้นบ้านในการเป็นยารักษาโรค ด้วยวิธีราคาตลาดเช่นกัน เป็นวิธีการที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยในต่างประเทศ ซึ่งคิดมูลค่าของป่าด้วยการใช้ราคาท้องถิ่นของสินค้าแต่ละชนิดคูณด้วยปริมาณการเก็บหาทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง เช่น งานของ Mahapatra and Tewari (2004) ประเมินมูลค่าของป่าในแถบป่าเขตร้อนของประเทศอินเดีย และ Croitoru (2007) ซึ่งประเมินมูลค่าของป่าในเขตเมดิเตอร์เรเนียน

ผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิด ที่สำรวจพบในครั้งนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของของป่าที่ชาวบ้านเก็บหามาเพื่อการใช้ประโยชน์ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นๆ จะประเมินมูลค่าผลผลิตจากป่าโดยรวมถึง ไม้พื้น หนวย ผลไม้ป่า น้ำผึ้ง ดอกไม้ และสมุนไพร ทำให้สำรวจพบชนิดของผักพื้นบ้านในจำนวนน้อย ซึ่งในการประเมินมูลค่าของป่าชุมชนตะโหมด (เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี, 2549) สำรวจพบผักพื้นบ้านทั้งหมด 25 ชนิด การประเมินมูลค่าของป่าบ้านชำผักหนามพบผักพื้นบ้านและเห็ดรวม 18 ชนิด และการประเมินมูลค่าของป่าจากป่ากรดพบผักพื้นบ้านทั้งหมด 3 ชนิด นอกจากนี้ยังพบว่าชนิดของผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์นั้นมีความคล้ายคลึงกัน เช่น สะตอ กูด เห็ดชนิดต่างๆ และพืชตระกูลบอน เป็นต้น สำหรับประเด็นที่พบว่ามีแตกต่างกันคือ ชุมชนในบ้านวังลุงจะเก็บหาพืชอาหารเพื่อการบริโภคเป็นหลัก จะมีเพียงแค่สะตอเท่านั้นที่มีการเก็บหาเพื่อการจำหน่ายด้วย ซึ่งต่างจากชุมชนตะโหมดที่พบว่ามีผัก

พื้นบ้านเพื่อการจำหน่ายด้วยถึง 12 ชนิดได้แก่ สะตอ กูด ประ เหยียง หน่อไม้ หยวก เห็ดโคน เห็ดปลวก เห็ดชนิดอื่นๆ เนียง มะเขือพวง และบอนส้ม

ปริมาณการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในพื้นที่ต่างๆ มีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน โดยผู้วิจัยจะเปรียบเทียบปริมาณการใช้ประโยชน์จากสะตอ ซึ่งมีการใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคและจำหน่ายคล้ายคลึงกันทั้งชุมชนบ้านวังลุง ชุมชนตะโหมด และชุมชนที่อาศัยอยู่ใกล้เขตของป่ากราด โดยพบว่าชุมชนที่มีปริมาณการใช้ประโยชน์จากสะตอมากที่สุดได้แก่ ชุมชนบ้านวังลุงเท่ากับ 473,396 ฝัก/ปี สำหรับชุมชนตะโหมดนั้นมีปริมาณการใช้ประโยชน์เท่ากับ 342,176.97 ฝัก/ปี และชุมชนในพื้นที่ป่ากราดมีการใช้ประโยชน์เท่ากับ 66,380.16 ฝัก/ปี ซึ่งกล่าวได้ว่าสะตอเป็นผักพื้นบ้านที่ชุมชนในเขตภาคใต้นิยมใช้ประโยชน์มากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากสะตอเป็นพืชที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมทางภาคใต้ นอกจากนี้สะตอยังมีราคาสูงเมื่อเปรียบเทียบกับผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ และสามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารได้หลายประเภทอีกด้วย การเก็บสะตอเพื่อจำหน่ายช่วยสร้างรายได้เสริมให้กับชาวบ้านเป็นอย่างมาก ดังนั้นการเก็บหาผักพื้นบ้านทั้งการบริโภคและการจำหน่ายจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างรายได้และประหยัดรายจ่ายให้กับชาวบ้านอีกทางหนึ่ง

มูลค่าสุทธิของผักพื้นบ้านทั้ง 28 ชนิด 1,713,165.08 บาท และคิดเป็นมูลค่าสุทธิรายปีเฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 22,248.89 บาท มูลค่าที่ได้มีปริมาณสูง เมื่อเปรียบเทียบกับมูลค่าของผักพื้นบ้าน 3 ชนิดในเขตพื้นที่ป่ากราดเท่ากับ 1,742,634.99 บาท มูลค่าของผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านชำผักหนาม 18 ชนิดเท่ากับ 981,834 บาท และมูลค่าของผักพื้นบ้านในชุมชนตะโหมด 25 ชนิดเท่ากับ 1,506,937.09 บาท แต่มูลค่าผักพื้นบ้านในงานวิจัยชิ้นอื่นๆ ที่นำมาเปรียบเทียบครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้นำไปหักลบกับต้นทุนการเก็บหา เนื่องจากในงานวิจัยชิ้นอื่นได้หักลบต้นทุนรวมของการเก็บหาของป่าทั้งหมดโดยไม่ได้แยกตามชนิดของของป่า จึงไม่สามารถเปรียบเทียบได้ว่ามูลค่าการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านที่ชุมชนใดมีปริมาณมากหรือน้อยกว่ากัน

ผู้วิจัยได้กระจายข้อมูลด้านผลประโยชน์จากการเก็บหาผักพื้นบ้านแยกเป็นรายเดือนตามฤดูกาลเก็บเกี่ยว เพื่อให้เห็นถึงการเลือกบริโภคผักพื้นบ้านที่จะช่วยประหยัดรายจ่ายได้ตลอดปี ซึ่งในงานวิจัยชิ้นอื่นๆ มุ่งศึกษาเฉพาะมูลค่าจากการใช้ประโยชน์โดยไม่ได้แสดงการกระจายรายจ่ายที่สามารถประหยัดได้ออกตามฤดูกาลเช่นงานวิจัยชิ้นนี้ (เดือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมตน, 2548; วรณธิดา จันทร์กลมและคณะ, 2549; สุจิตรา โกศลและคณะ, 2549) ซึ่งในการนำเครื่องมือการประเมินมูลค่าเศรษฐศาสตร์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชาวบ้านเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งในงานวิจัยบางชิ้นก็ใช้วิธีการประเมินมูลค่าเพื่อสะท้อนให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติเช่นกัน อย่างเช่นงาน

Mahapatra and Tewari (2004) ใช้วิธีการประเมินมูลค่าผลผลิตของป่าในบริเวณป่าเขตร้อนของประเทศอินเดีย ซึ่งต้องสูญเสียทรัพยากรธรรมชาติ อันเกิดจากการขาดการจัดการป่าที่เหมาะสม ส่งผลให้มูลค่าของของป่าในประเทศ มีมูลค่าต่ำกว่าความเป็นจริงอย่างมาก ดังนั้นวิธีการประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยสื่อให้ชุมชนหรือกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องหันมาให้ความสำคัญ และช่วยกระตุ้นให้เกิดการรักษาทรัพยากรของประเทศชาติให้คงอยู่ต่อไป

2) คุณค่าด้านโภชนาการ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการวิเคราะห์โภชนาการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขมาเป็นผลการศึกษาคคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด จากนั้นจึงนำปริมาณของสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่พบในผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมาเปรียบเทียบกัน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางของการเลือกบริโภคผักพื้นบ้านซึ่งจะช่วยบำบัดและบรรเทาอาการของโรคชนิดต่างๆ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่นๆ พบว่ามีงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว (2547) ได้นำเสนอคุณค่าทางโภชนาการ โดยแยกตามประเภทของ วิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหารเท่านั้น แต่ไม่ได้้นำข้อมูลดังกล่าวมาเปรียบเทียบปริมาณดังเช่นงานวิจัยชิ้นนี้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของเดือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมคน (2548) ซึ่งแสดงผลเพียงคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านที่มีการวิเคราะห์จากงานวิจัยอื่นๆ เท่านั้น แต่ไม่ได้นำมาเปรียบเทียบปริมาณโภชนาการแต่อย่างใด

ผลการศึกษาคคุณค่าโภชนาการของผักพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่มีในปริมาณสูงจากผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมาเชื่อมโยงกับโรคที่เกิดกับชาวบ้านในชุมชน โดยการแนะนำให้ชาวบ้านรับประทานผักพื้นบ้านที่สามารถช่วยบำบัด หรือบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นแล้ว ไม่ได้มีการศึกษาคคุณค่าโภชนาการของผักพื้นบ้านในลักษณะนี้ ยกเว้นงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว (2547) ได้ศึกษาถึงสรรพคุณของผักพื้นบ้านในการบำบัดหรือบรรเทาอาการของโรคชนิดต่างๆ และแนะนำให้ชาวบ้านรับประทานผักพื้นบ้านตามฤดูกาล และธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคน เพื่อช่วยรักษาสมดุลของร่างกายตามความเชื่อในตำราแพทย์แผนไทย

การประเมินมูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้าน เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงมูลค่าที่สามารถประหยัดได้ด้วยการรับประทานผักพื้นบ้านเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคที่อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้าน ซึ่งโรคบางชนิดมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ผิด เช่น ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น ซึ่งเมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษา และบรรเทาอาการของโรค หรือแม้กระทั่งต้องรับประทานวิตามินและอาหารเสริมเพื่อทดแทนโภชนาการในส่วนที่ร่างกายขาด ผู้วิจัยจึงใช้ราคาที่เป็นตัวแทน

ของวิตามินและอาหารสำเร็จรูป (substitute market price) มาประเมินมูลค่าโภชนาการผักพื้นบ้านในงานวิจัยนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่นๆ พบว่าการประเมินมูลค่าโภชนาการในลักษณะนี้ยังไม่เคยมีงานวิจัยชิ้นใดทำการประเมินมาก่อน นอกจากการประเมินมูลค่าพืชสมุนไพรของทิพย์ทิวาสัมพันธมิตร (2550) ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์หลักการมาใช้ในงานวิจัยนี้ แต่งานของทิพย์ทิวาสัมพันธมิตร เป็นการศึกษามูลค่าของพืชสมุนไพรตามสรรพคุณ ส่วนในงานวิจัยนี้เป็นการประเมินมูลค่าของสารอาหารและโภชนาการจากผักพื้นบ้าน

ราคาของวิตามินและอาหารใช้ราคาของวิตามินสารอาหารสำเร็จรูปที่มีการซื้อขายตามท้องตลาดทั่วไป ซึ่งมีบริษัทที่ผลิตออกมาเพื่อจำหน่ายจำนวนมาก การเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อนำมาเป็นตัวแทนนี้มีราคาสูงเนื่องจากสารสกัดที่บริสุทธิ์จะมีราคาสูงกว่าสารผสม ผู้วิจัยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดบริสุทธิ์โดยไม่ผสมสารชนิดอื่น เพื่อให้ใกล้เคียงกับวิตามินและสารอาหารที่มีในผักพื้นบ้านมากที่สุด ซึ่งจากการค้นคว้าและสอบถามเภสัชกรประจำร้านพบว่า บริษัทเบลคมอร์เป็นบริษัทที่ผลิตวิตามินและสารอาหารที่มีสารผสมน้อยที่สุด ดังนั้นราคาที่น่ามาใช้เป็นตัวแทนส่วนมากจึงเป็นของบริษัทเบลคมอร์

การคำนวณมูลค่าโภชนาการนั้นใช้ราคาของสารสกัดเทียบกับสารอาหารในผักพื้นบ้าน ซึ่งมีสารอาหารบางชนิดที่ไม่มีสารสกัด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต เนื่องจากคนไทยจะได้รับการรับประทานข้าวซึ่งเพียงพอับความต้องการของร่างกาย จึงไม่มีสารสกัดดังกล่าวขายในท้องตลาด นอกจากคาร์โบไฮเดรตซึ่งไม่มีสารสกัดเป็นตัวแทนแล้ว ฟอสฟอรัสก็ไม่มีสารสกัดที่เป็นตัวแทนได้ด้วยเช่นกัน เนื่องจากสารสกัดจากแคลเซียมนั้นสามารถทดแทนแร่ธาตุชนิดนี้ได้ สำหรับสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันในผักพื้นบ้าน ผู้วิจัยใช้ราคาของสารสกัดโปรตีนและไขมันจากถั่วเหลืองเป็นตัวแทน เพราะเป็นสารสกัดที่ได้จากพืชเช่นเดียวกันแต่อาจไม่ใช่โปรตีนไขมันชนิดเดียวกับที่พบในผักพื้นบ้าน

ผลการศึกษามูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดมีมูลค่าเท่ากับ 72,467,946.28 บาทต่อปี ซึ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับมูลค่าทางเศรษฐกิจของการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านพบว่ามีมูลค่าสูงเป็นอย่างมาก ซึ่งมูลค่าทางเศรษฐกิจนั้นเป็นมูลค่าที่ได้จากบริโภคและจำหน่ายผักพื้นบ้านเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จากข้อมูลการเกิดโรคพบว่าชาวบ้านเป็นโรคเรื้อรังซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาเป็นเวลานาน ดังนั้นมูลค่าโภชนาการของผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิดนี้เป็นการเปรียบเทียบเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้านซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของชาวบ้านได้อีกทางหนึ่ง

3) คุณค่าด้านสังคมวัฒนธรรม

วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านวังลุง เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ พบว่ามีความคล้ายคลึงกันในด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค ซึ่งพบอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น สำหรับในชุมชนบ้านวังลุงผู้วิจัยพบว่าอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ได้แก่ ยำดาหลากับลูกผึ่งและแกงสมรม ซึ่งไม่พบอาหารประเภทนี้ในชุมชนอื่น เมื่อเปรียบเทียบกับสุจิตันท์จิตตะการ (2538) พบอาหารพื้นบ้านพบได้ในจ.สตูลเท่านั้นคือ แกงปิ้งจาร์หรือที่เรียกว่าแกงหวาน และมีรายงานเช่นเดียวกันในชุมชนบ้านนาแกในภาคอีสาน มีอาหารพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อได้แก่ แกงอ่อม (วิไลลักษณ์ ชุมนาเสียว, 2547) และชุมชนพื้นเมืองในประเทศอาเจนติน่า (Ladio, 1998) จะเก็บแอปเปิ้ลป่าที่มีจำนวนมากในท้องถิ่นมาทำเป็นแยมและเครื่องดื่ม

เช่นเดียวกับวัฒนธรรมด้านภาษาที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านและพืชอาหารป่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียกชื่อผักพื้นบ้านในภาษาท้องถิ่นนั้นพบในทุกชุมชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ แม้จะเป็นชุมชนที่อยู่ในภูมิภาคเดียวกัน ก็อาจเรียกชื่อผักพื้นบ้านชนิดเดียวกัน เป็นภาษาท้องถิ่นที่ต่างกันก็ได้ เช่น กระตือ มีภาษาท้องถิ่นทางภาคใต้คือ หัวทือ (บ้านวังลุง) ทือป่า (บ้านวังลุง) และคราบ (บ้านคีรีวง) เป็นต้น

สำหรับวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ ในประเทศไทย ชุมชนบ้านวังลุงมีข้อมูลด้านความเชื่อ น้อยมาก และความเชื่อบางประเภทก็กำลังสูญหายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาโรคด้วยสมุนไพร เนื่องจากขาดการสืบทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่น นอกจากองค์ความรู้แล้ว หมอพื้นบ้าน ความเชื่อ และประเพณีที่เคยพบในอดีตก็เริ่มสูญหายไปด้วยเช่นกัน ซึ่งน่าจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ สอดคล้องกับแนวคิดของวิฑูรย์ ปัญญากุล (2540) ที่กล่าวว่ามนุษย์กับสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กัน และส่งผลต่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงภายในธรรมชาติ การพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติของมนุษย์จากการใช้ประโยชน์ สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมของท้องถิ่น เมื่อการพึ่งพาเริ่มเปลี่ยนแปลงก็จะส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมท้องถิ่นเสมอ

5.2.5 การศึกษาสถานการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน

การศึกษาศาสนาการณ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชนวังลุงพบความแตกต่างจากอดีตเป็นอย่างมาก ในสมัยก่อนชาวบ้านจะพึ่งพาธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพมากกว่าเพื่อการค้า การศึกษาความเป็นมาในลักษณะนี้พบในงานวิจัยของธรรมศาสตร์ โสคติพันธุ์ (2548) ซึ่งศึกษาถึงความเป็นมาของการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรป่าไม้ในชุมชนตะโหนด จ. พัทลุงด้วยเช่นกัน การศึกษาความเป็นมาดังกล่าวทำให้พบประเด็นของสาเหตุซึ่งทำให้ทั้งสองชุมชนเกิดการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยนั้น น่าจะเกิดมาจาก การกำหนดนโยบายของรัฐเพื่อ

ยกระดับเศรษฐกิจ โดยกระตุ้นให้ชาวบ้านหันมาปลูกพืชเชิงพาณิชย์ได้แก่ ผลไม้ และยางพาราเพื่อการค้ามากขึ้น นโยบายดังกล่าวได้เปลี่ยนระบบโครงสร้างของระบบเกษตรแบบพื้นบ้านเป็นการเกษตรแบบเชิงพาณิชย์ ทำให้ชาวบ้านเข้ามามีบทบาทที่ป่าเพื่อการใช้ประโยชน์ที่เพิ่มมากขึ้นตามกระแสความต้องการของตลาด นอกจากนี้ยังพบปัญหาของการประกาศเขตอุทยานทับซ้อนพื้นที่ทำกิน ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชาวบ้านในชุมชนวังลุงเป็นอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างเดิม และส่งผลกระทบต่อารลดลงของผักพื้นบ้านในชุมชนด้วยเช่นกัน ซึ่งพบผลการศึกษาในลักษณะนี้ของชุมชนชาวม้งในการศึกษาของเสถียร ฉันทะ (2547) โดยพบว่าชาวม้งมีวิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชอาหารป่าเปลี่ยนแปลงไปเช่นกันเมื่อรัฐมีนโยบายเพื่อการแก้ปัญหาป่าเสื่อมโทรม โดยการประกาศเขตอุทยานในเขตพื้นที่ต่างๆ ทำให้ชาวม้งต้องอพยพย้ายถิ่นที่อยู่ใหม่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารเป็นอย่างมากด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับแนวคิดของวิฑูรย์ ปัญญากุล (2540) ซึ่งกล่าวว่า นโยบายพัฒนาเศรษฐกิจระดับชาติโดยการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ซึ่งทำให้เศรษฐกิจท้องถิ่นผนวกรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบตลาดโลกมากขึ้น การพัฒนาในลักษณะนี้จะกระตุ้นให้มีการปลูกพืชพาณิชย์เพื่อส่งออกแทนการปลูกพืชอาหารเพื่อการบริโภค ซึ่งมีผลต่อความมั่นคงทางอาหารภายในประเทศ และเกิดการสูญเสียภูมิปัญญาด้านเกษตรพื้นบ้าน ซึ่งเปรียบเสมือนพลังขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาเกษตรที่ยั่งยืน

สำหรับประเด็นการเปรียบเทียบปริมาณศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหากับปริมาณการใช้ประโยชน์ของชาวบ้านทั้ง 77 ครัวเรือน พบว่ายังคงเพียงพอต่อความต้องการการใช้ประโยชน์ของชาวบ้านในแต่ละปี การเปรียบเทียบดังกล่าวเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างของการใช้ประโยชน์ของชุมชนซึ่งสามารถพึ่งพาทรัพยากรผักพื้นบ้านได้มากกว่านี้ ดังนั้นทางชุมชนจึงน่าจะกำหนดแนวทางการฟื้นฟูและรณรงค์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านให้กลับคืนมาการพร้อมทั้งตั้งกฎ ระเบียบ และข้อบังคับ ของการเข้าไปใช้ประโยชน์ให้ชัดเจน โดยจะต้องครอบคลุมไปถึงการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนและการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงอยู่ด้วยเช่นกัน

5.2.6 แนวทางการจัดการผักพื้นบ้าน

จากการสนทนากลุ่มกับแกนนำชุมชนและชาวบ้านผู้ใช้ประโยชน์พบแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านทั้งหมด 3 ประเด็น และผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการจัดการโดยให้มีการปลูกพืชตามหลักระบบนิเวศในบริเวณไร่บ้านและพื้นที่สวน ซึ่งการปลูกในลักษณะนี้จะช่วยลดต้นทุนการปลูกและการดูแลรักษา นอกจากนี้พืชที่ปลูกจะเจริญเติบโตและให้ผลผลิตที่มีคุณภาพอีกด้วย แนวทางการจัดการในลักษณะนี้ พบในชุมชนในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ (สุวิทย์ สุขเจริญ, 2543) และชุมชนชาวม้ง (เสถียร ฉันทะ, 2547) โดยได้มีการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านในท้องถิ่นดั้งเดิม

มาประยุกต์ใช้กับการปลูกพืชผักพื้นบ้านตามหลักระบบนิเวศ ในรั้วบ้านและพื้นที่สวนเช่นกัน ซึ่งช่วยให้ชาวบ้านทั้งสองพื้นที่มีพืชอาหารป่าสำหรับการบริโภค และสร้างรายได้เสริมจากการขาย ผักพื้นบ้านซึ่งให้ผลผลิตตลอดปี นอกจากนี้ในตัวอย่างของการปลูกพืชตามระบบนิเวศที่ผู้วิจัยได้นำเสนอพร้อมกับการคำนวณรายได้ และคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับจากการเลือกปลูก ผักพื้นบ้านสามารถแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่ชาวบ้านจะได้รับอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยชิ้นอื่นๆ ที่ได้กล่าวในข้างต้น สอดคล้องกับแนวคิดของปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี (2551) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการปลูกพืชแบบระบบวนเกษตรคือ พืชผักที่นำมาปลูกอย่างหลากหลาย นั้นจะเป็นแหล่งปัจจัย 4 ให้กับชาวบ้าน ทั้งวัตถุดิบในการทำอาหาร ไม้ใช้สอยหลายชนิด รวมไปถึง วัตถุดิบจากพืชเส้นใยต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดรายจ่ายจากการจัดซื้อประกอบอาหาร เนื่องจากสามารถจะผลิตใช้เองได้ ซึ่งเงินส่วนที่ไม่ได้ใช้นี้ก็จะได้นำไปใช้ในการจัดหาปัจจัยจำเป็น อื่นๆ อีกต่อไป

สำหรับแนวทางในด้านการฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการรวบรวมภูมิปัญญาพื้นบ้านนอกเหนือจากการณรงค์ให้ปลูกพืชผักซึ่งชาวบ้านจะต้องมีส่วนร่วมเพื่อการแลกเปลี่ยนความรู้ภายในชุมชนถึงการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านแต่ละชนิดอีกด้วย แนวทางการจัดการในลักษณะนี้พบในชุมชนตะโหมด จังหวัดพัทลุง (ธรรมศาสตร์ โสตถิพันธุ์, 2548) โดยแกนนำชุมชนใช้วิธีการในการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นและการสร้างเครือข่ายกับองค์กรภายนอกเพื่อช่วยเหลือในด้านการฟื้นฟูและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งปัจจุบันชุมชนสามารถกำหนดแนวทางการจัดการทรัพยากรที่เหมาะสม และมีกฎระเบียบของการใช้ประโยชน์อย่างชัดเจน อันเกิดจากการมีส่วนร่วมของชาวบ้านและหน่วยงานต่างๆ อย่างแท้จริง

5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะต่อการจัดการผักพื้นบ้าน

1) จากการศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในพื้นที่แหล่งเก็บหาพบว่ายังคงมี ผักพื้นบ้านในจำนวนมากที่ยังไม่มีการเข้าไปใช้ประโยชน์ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่ น้อยกว่ากำลังการผลิตสูงสุด ดังนั้นจึงควรกำหนดกลยุทธ์เพื่อจูงใจให้ชาวบ้านเข้าไปเก็บหาผัก พื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งจะต้องมีการกำหนดกฎระเบียบและข้อปฏิบัติที่เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดการทำลายชนิดและปริมาณของผักพื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติชนิดอื่นๆ ตามหลักการใช้ทรัพยากร

อย่างยั่งยืน แนวทางดังกล่าวน่าจะช่วยฟื้นฟูวิถีชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านให้กลับคืนมาได้อีกทางหนึ่งด้วย

2) ควรส่งเสริมให้ชาวบ้านหันมาใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน โดยนำเสนอทางเลือกที่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนได้ อันจะนำไปสู่แนวทางการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงการปลูกพืชผักพื้นบ้านในเขตรั้วบ้านและพื้นที่สวนเพิ่มเติมโดยคำนึงระบบนิเวศของผักแต่ละชนิดเป็นสำคัญเพื่อให้ชาวบ้านมีรายได้จากการขายเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง อีกทั้งยังช่วยรักษาระบบนิเวศของป่าไม้ให้อุดมสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

3) รมรณรงค์การรับประทานผักพื้นบ้านที่ปลูกเองแทนการซื้อผักจากตลาด รวมถึงถึงการรณรงค์ รวบรวม และฟื้นฟูภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน เพื่อสร้างค่านิยมการบริโภคผักพื้นบ้านให้กลับคืนมา ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ชาวบ้านปลอดภัยจากสารพิษแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับชาวบ้านได้อีกด้วย อีกทั้งยังเป็นการช่วยฟื้นฟู วิถีชีวิต ค่านิยม และประเพณีที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านให้กลับมาอีกครั้งหนึ่งด้วย

4) ควรส่งเสริมให้แกนนำชุมชนเล็งเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้าน พร้อมทั้งเร่งหาแนวทางการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนอย่างจริงจัง โดยประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกหรือศึกษาจากชุมชนที่ประสบความสำเร็จด้านการจัดการทรัพยากร เพื่อนำแนวคิดที่ได้มาปรับใช้กับการกำหนดแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติที่เหมาะสมกับชุมชนได้ ซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนกลับมาเข้มแข็งได้อีกครั้งหนึ่ง และสามารถดำเนินการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรประเภทอื่นได้ดียิ่งขึ้น

5) ควรสร้างเครือข่ายองค์กรชุมชน โดยเฉพาะเครือข่ายด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพทั้งด้านอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาหมอยพื้นบ้าน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และสอดคล้องกับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชน

6) ควรให้เยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน พร้อมทั้งให้เข้ามามีส่วนร่วมในด้านการหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านและทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ อีกด้วย

5.3.2 ข้อเสนอแนะต่อองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1) จากศักยภาพของผักพื้นบ้านที่เปรียบเทียบกับปริมาณการใช้ประโยชน์ในงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทางสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืชในการเพิ่มพื้นที่ป่า โดยควรศึกษาถึงปริมาณการใช้ประโยชน์ที่ยอมให้มีการใช้ประโยชน์ได้ร่วมกับชุมชน พร้อมทั้งการตั้งกฎ กติกา ระเบียบข้อบังคับ ของการเข้าไปใช้ประโยชน์

จากแหล่งเก็บหา รวมไปถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับการเก็บหาที่ไม่ก่อให้เกิดการทำลายทรัพยากรและสามารถมีผักพื้นบ้านให้ใช้ประโยชน์ในชุมชนได้อย่างยั่งยืน การดำเนินการลักษณะนี้นอกจากจะช่วยสร้างรายได้ให้กับชาวบ้าน ยังช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในเรื่องที่ทำกินในปัจจุบันได้อีกทางหนึ่ง

2) สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ควรให้ความช่วยเหลือในด้านพันธุ์ผักพื้นบ้านที่สามารถนำมาปลูกในบริเวณป่าได้ให้กับชาวบ้าน รวมทั้งการจัดตั้งชมรมอนุรักษ์ร่วมกับชาวบ้านเพื่อดำเนินการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติแบบโปร่งใสและจริงจัง ตลอดจนให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการดำเนินการในด้านนี้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งน่าจะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มชาวบ้าน และเป็นการเริ่มต้นการดำเนินการแบบมีส่วนร่วมระหว่างภาครัฐและภาคประชาชน ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินงานในด้านอื่นๆ ให้เป็นไปอย่างราบรื่นด้วย

3) สถาบันการศึกษา และสถาบันส่งเสริมการวิจัย ควรเข้าไปช่วยเหลือในด้านการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อนำมาพัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อสร้างการเรียนรู้และความเข้าใจในการจัดการทรัพยากรของชุมชน นอกจากนี้ควรสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักวิชาการและชุมชนเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพิ่มมากขึ้น

4) หน่วยงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรให้การสนับสนุนด้านเงินทุนต่อการดำเนินโครงการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและโครงการอื่นๆ ที่จะช่วยสร้างอาชีพเสริมที่เหมาะสมอย่างแท้จริงให้กับชาวบ้านในชุมชนเพื่อให้มีรายได้เสริม และลดปัญหาเรื่องที่ทำกินที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) กระบวนการวิจัยควรเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและควรมีเป้าหมายเพื่อการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างยาวนานบนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง

2) ควรมีการศึกษาถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านให้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านระบบนิเวศซึ่งจะช่วยให้ชาวบ้านเข้าใจความสัมพันธ์ของการคงอยู่ผักพื้นบ้านกับป่าไม้ อันจะนำไปสู่องค์ความรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดแนวทางการอนุรักษ์ต่อไป

3) ควรมีการศึกษาด้านการประเมินมูลค่าความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อสะท้อนให้ชุมชนและบุคคลภายนอกเห็นความถึงความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ซึ่งเมื่อเกิดการทำลายสิ่งมีชีวิตชนิดใดก็จะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นๆ ตามไปด้วย อันจะนำไปสู่แนวทางการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีขนาดใหญ่ที่จะช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืชและพันธุ์ให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไปได้

4) ควรมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน ในด้านการช่วยบำบัด หรือบรรเทาอาการของโรคอย่างเป็นทางการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งสามารถ เชื่อถือได้ และสามารถนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการรักษาอาการของโรคนิตต่างๆ

5) ควรศึกษาศักยภาพของผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหาทั้งหมดเพื่อนำไปสู่การศึกษา คุณค่าของผักพื้นบ้านที่ยังไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์เพิ่มเติมด้วย เพื่อให้ชาวบ้านได้เห็นคุณค่าและ ความสำคัญของผักพื้นบ้านครบทุกประเด็น

6) นำคุณค่าของผักพื้นบ้านที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อการสร้างสื่อ ประกอบการเรียนรู้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ชุมชนได้สามารถรับรู้และเข้าใจถึงคุณค่าและความสำคัญของผัก พื้นบ้านได้ง่ายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพมหานคร: องค์การทหารผ่านศึก.

เกรียงไกร เพาะเจริญ. 2546. การจัดการความหลากหลายทางชีวภาพโดยองค์ชุมชนในป่าชุมชน โศกหินลาด จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการทรัพยากร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เกศราพร รอบคอบ. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 10 เมษายน 2551.

เกศริน มณีนน. 2544. พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชนเผ่าชาวกูโน จังหวัดตรัง พัทลุง และยะลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพฤกษศาสตร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ขจรยุทธ อัจฉกุล. 2543. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจ และการจัดการป่าชุมชนในบ้านไร่เหนือ ตำบลบาโฮย อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

แคว้ง โกมลาลา. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 10 เมษายน 2551.

จุรี สุขสวัสดิ์. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 10 เมษายน 2551.

ฉลวยรัตน์ ภูมิ. 2549. การใช้ประโยชน์ป่าชุมชน กรณีศึกษาป่าชุมชนบ้านช้างคอกนาม อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ฉลาดชาย รมิตานนท์. 2536. วัฒนธรรมกับความหลากหลายทางชีวภาพ. ใน ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน, วิวัฒน์ คติธรรมนิตย์, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่น.

เฉลิม กาญจนพิทักษ์. 2550. ผู้ให้สัมภาษณ์. 13 ตุลาคม 2550.

ชุมศักดิ์ พุกยพงศ์. 2546. วิตามินเพื่อสุขภาพ. *วารสารใกล้หมอ* ปีที่ 27 ฉบับที่ 5 (มิถุนายน 2546) 30-34.

ชุมศักดิ์ พุกยพงศ์. 2550. 10 โรคคุกคามคนไทย. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.

ชัยชนะ ทวีเมือง. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 7 เมษายน 2551.

ชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลู่. 2550. ประวัติความเป็นมาของการจัดตั้งชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติบ้านวังลู่ ต. ทอนหงส์ อ. พรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช.

เต็ม สมิตินันท์. 2544. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประชาชน.

เดือนใจ นุชดำรงค์และธีรยุทธ สมคน. 2548. พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน กรณีศึกษาพืชอาหารป่าชาวลีซออำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กลุ่มงานนิเวศวิทยาและสิ่งแวดล้อมป่าไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้และพันธุ์กรรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.

ทิพย์ทิว สัมพันธ์มิตร. 2550. การประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของศักยภาพการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรในป่าชุมชนเขาหัวช้าง ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ธรรมศาสตร์ โสทธิพันธุ์. 2548. กระบวนการเรียนรู้ของชุมชนในการจัดการป่าชุมชน :กรณีศึกษาป่าชุมชนเขาหัวช้าง ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นงลรรคน์ สุทร. 2545. การศึกษาปริมาณแร่ธาตุสังกะสี ทองแดงในผักพื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นรา โปศาลาแสง และวราภรณ์ ชาวสระคู. 2549. การวิเคราะห์หาปริมาณสังกะสี ทองแดง แคลเซียม และเหล็กในผักพื้นบ้าน. รายงานการวิจัย สาขาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

นฤมล สุขพันธ์. 2549. วัฒนธรรมชุมชนกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ: กรณีศึกษาธนาคารน้ำของชุมชนตะโหมค อำเภอตะโหมค จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นะที รูปโอ. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 10 เมษายน 2551.

นิกุล รอบคอบ. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 7 เมษายน 2551.

นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรณ เข้มชัยภูมิ. 2548. ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน. จารุณี จันทรลอยนภา, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์แสงแดด.

นันทวัน บุญยะประภัศรและอรนุช โชคชัยเจริญพร. 2542. สมุนไพรพื้นบ้าน. กรุงเทพมหานคร. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2542. “ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค”. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2552. *กับดักสุขภาพ 11 ประการ*. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์รวมธรรม.

ประภาพรณ กำภู. 2545. การประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของบางองค์ประกอบของป่าดิบชื้นกรณีศึกษาป่ากราด อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ประเวศ วะสี. 2536. ความหลากหลายทางชีวภาพ สังคมธรรมและการศึกษาที่เข้าถึงความจริง. ใน *ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน*, วิวัฒน์ คติธรรมนิคย์, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่น.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. *เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักกวนเกษตร*. ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา. โรงพิมพ์ตรีมิตร ไฟล์ สตูดิโอ.
- ปวีณา ช่วงทิพย์. 2546. ฤทธิ์กำจัดอนุมูลอิสระและต้านออกซิเดชันของพืชผักพื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสรีระวิทยาทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปภาณี จิตวิวัฒนา. 2542. ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พงศ์ธร บรรณโสภิชญ์และคณะ. 2550. การมีส่วนร่วมของชุมชนดั้งเดิมในพื้นที่อนุรักษ์ในการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพเพื่ออาหารท้องถิ่นกรณีศึกษา: ชุมชนในพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. นครศรีธรรมราช: สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.
- พงษ์ศักดิ์ วิทวัสสุติกุลและคณะ. 2550. การประเมินมูลค่าทางเศรษฐกิจของผลกระทบสิ่งแวดล้อมจากการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพ. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช.
- พนิตนาฏ ลักณาโฆษิตและคณะ. 2538. ภูมิปัญญาการใช้ผักพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

พรชัย ปรีชาปัญญา. 2548. การจัดการภูมิปัญญานิเวศท้องถิ่นเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช.

พรทิพา พินา. 2542. ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

พจน์ โฆษะ. 2551. ผู้ให้สัมภาษณ์. 7 เมษายน 2551.

พิสมัย สอนสวัสดิ์และศรีญา แก้วคำหอม. 2546. การหาปริมาณวิตามินซีในผักพื้นบ้าน. รายงานการวิจัย คุรุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.

เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ. 2542. รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ไพบุลย์ บุญไชยและคณะ. 2547. รูปแบบการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนลุ่มชี. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

เมฆ จันทรประยูร. 2541. ผักพื้นบ้าน เคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แอล ที เพรส.

มูลนิธิหมอชาวบ้าน. โรคทั่วไป. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. <http://www.doctor.or.th>. (สืบค้นเมื่อ 28 เมษายน 2552).

ไมตรี สุทธิจิตต์. 2542. ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ยุคล เหมบัณฑิต. 2544. การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชนประมงทะเลน้อย
อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาการ
เกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ลดชาติ แต่พงษ์โสรัถและคณะ. 2544. ฤทธิ์ต้านออกซิแดนซ์ของผักพื้นบ้านในเขตจังหวัด
มหาสารคาม. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ คณะเกษตร
ศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ลลิตา ชีระสิริ. 2542. “ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้าน
และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์
แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ล้นทม จอนจวบทรง. 2537. *ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

วรรณธิภา จันทร์กลมและคณะ. 2549. พฤกษศาสตร์พื้นบ้านกับความมั่นคงด้านอาหารของชุมชน
เผ่ามูเซอ บ้านใหม่พัฒนา อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัย.
กรุงเทพมหานคร: โครงการพัฒนาองค์ความรู้และศึกษานโยบายการจัดการทรัพยากร
ชีวภาพในประเทศไทย.

วิเชียร เกิดสุข. 2540. โครงการศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: กรณี
อุทยานแห่งชาติภูเก้า – ภูพานคำ และอุทยานแห่งชาติภูเวียง. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัย
และพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วิฑูรย์ ปัญญากุล. 2536. *วิพากษ์แผนแม่บทป่าไม้ความล้มเหลวในการอนุรักษ์ป่าของรัฐ*.
กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่น.

วิฑูรย์ ปัญญากุล. 2538. *ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความหลากหลายทางชีวภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันการแพทย์แผนไทย.

วิไลลักษณ์ ชูมนาเสียว. 2547. *ผักพื้นบ้านกับวิถีชีวิตอีสาน: กรณีศึกษาบ้านนาแก ตำบลนาหนองทุ่ม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยศึกษาเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

วิสุทธิ์ ใบไม้. 2542. *ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค*. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

วิสุทธิ์ ใบไม้. 2547. *ความหลากหลายทางชีวภาพกับสังคมไทย*. *วารสารเส้นทางสีเขียว* ฉบับที่ 11 (ธันวาคม 2546-มีนาคม 2547): 6-15.

วิสุทธิ์ ใบไม้. 2550. *ธรรมชาติกับวัฒนธรรมและสังคมไทยในกระแสโลกาภิวัตน์*. *วารสารศาสนา และวัฒนธรรม* ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน): 3-33.

ศุภกาญจน์ หาญบาง. 2545. *การประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของพืชสมุนไพรพื้นเมืองในสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์เกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สง่า ดามาพงษ์. 2542. *ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค*. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สถานีวิจัยต้นน้ำลำชีวัง. 2550. *สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 5 กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช*. นครศรีธรรมราช.

- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2538. *ผักพื้นบ้าน ความหมาย และภูมิปัญญาของสามัญชนไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สาปิ่นะห์ แมงสาโม. 2547. การใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวอำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุกรานต์ โรจนไพรวงศ์. 2547. *พันธุกรรมท้องถิ่นกับเกษตรกรรมยั่งยืน*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- สุจิตรา โกศล และคณะ. 2549. การใช้ประโยชน์ผลผลิตจากป่าในพื้นที่สงวนชีวมณฑลสะแกกราช. *รายงานการวิจัยในโครงการ BRT 2549*, 193-202.
- สุจี จันทร์จิตตะการ. 2538. วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพืชผักพื้นบ้านของชาวอำเภอกวนกาหลง จังหวัดสตูล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุภาพร พงศ์รพฤกษ์และคณะ. 2548. การศึกษานิเวศวิทยาและความหลากหลายทางชีวภาพของพันธุ์ไม้ในระบบป่าวนเกษตรในชุมชนบ้านผามอบ ตำบลแม่พลู อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการแบบมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์อย่างยั่งยืน. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุมณฑา พรหมบุญ. 2544. ความหลากหลายทางชีวภาพ. ความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมพัฒนาสังคมตามแนวพระราชดำริ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร: หน้า 15-23
- สุวิฒ สุขเจริญ. 2543. การจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน: กรณีศึกษา อ.สันป่าตอง จ. เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมศักดิ์ สุขวงศ์. 2536. การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้. ใน *ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน*, วิวัฒน์ คดิธรรมนิตย์, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่น.

เสถียร ฉันทะ. 2547. โครงการวัฒนธรรมการบริโภคและการแพทย์พื้นบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ม้งมิติทางสังคม วัฒนธรรมของการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี. 2549. โครงการ การประเมินมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ของป่าชุมชนในภาคใต้: กรณีศึกษาป่าชุมชนเขาหัวช้าง ตำบลตะโหนด อำเภอตะโหนด จังหวัดพัทลุง. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

แสงโสม ลินะวัฒน์. 2542. ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ไพมไทย ศรีแก้วและคณะ. 2547. วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อบเชย วงศ์ทอง. 2542. “ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค. ใน *รวมบทความการประชุมวิชาการ ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค*, เพ็ญญา ทรัพย์เจริญและคณะ, บรรณาธิการ. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อรัญญา คงแก้ว. 2540. การวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซี ในผักพื้นบ้าน รายงานการวิจัย สาขาวิชาเคมีศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.

อรุณี วิเศษสุขและคณะ. 2542. *ผักพื้นบ้านภาคใต้*. กรุงเทพมหานคร. สถาบันการแพทย์แผนไทย.

- อัญชญา เชนวิถีสุข. 2544. การตรวจหาและบ่งชี้ชนิดสารต้านอนุมูลอิสระจากผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อิสริยาภรณ์ จุลภักดี. 2550. กระบวนการปรับตัวของครัวเรือนที่ทำกินในเขตอุทยานแห่งชาติต่อการปรับเปลี่ยนทางการเกษตรและการขยายอำนาจรัฐในการจัดการป่า กรณีศึกษา บ้านวังลุง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- Croituru Lelia. 2007. Valuing the non-timber forest products in the Mediterranean region. *SCIENCE DIRECT* 2007, 768-775.
- Environnet. ความหลากหลายทางชีวภาพ. กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. <http://www.environnet.in.th/evdb/info/bio/bio.html> (สืบค้นเมื่อ 16 ตุลาคม 2550).
- Dogan Yunus, Baslar Suleyman, Ay Gungor and Huseyin. 2004. The use of wild edible plants in western and central Anatoliac Turkey. *ECONOMIC BOTANY* 2004, 58: 684-690.
- Freiberger C.E., Vanderjagt D.J., Pastuszyn A., Glew R. S., Mounkaila G., Millson M. and Glew R.H. 1998. Nutrient content of the edible leaves of seven wild plants from Niger. *PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION* 1998, 53: 57-69.
- Glew Robert S., Vanderjagt Dorothy J., Chauang L-T, Millson Y-S Huang M. and Glew Robert H. 2005. Nutrient content of four edible wild plants from West Africa. *PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION* 2005, 60: 187-193.
- Guil J.L., Garcia-Rodriguez and Torija E. 1997. Nutritional and toxic factors in selected wild edible plants. *PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION* 1997, 51: 99-107.

- High C. and Shackleton C.M.. 2000. The comparative value of wild and domestic plants in home gardens of a south Africa rural village. *AGRO FORESTRY SYSTEM* 2000, 48: 141-156.
- Ladio Ana H. 1998. The maintenance of wild edible plant gathering in a Mapuche community of Patagonia. *ECONOMIC BOTANY* 2001, 55: 243-254.
- Leonti M, Nebel S, Rivera D and Heinrich M. 2006. Wild gathers food plants in the European Mediterranean: A comparative analysis. *ECONOMIC BOTANY* 2006, 60: 130-142.
- Mahapatra Ajay and Mitchell C. Paul. 1997. Sustainable development of non-timber forest: implication for forest management in India. *FOREST ECOLOGY AND MANAGEMENT*. 1997, 15-29.
- Mahapatra Ajay Kumar and Tewari D.D. 2005. Importance of non-timber forest products in the economic valuation of dry deciduous forest of India. *SCIENCE DIRECT* 2005, 455-467.
- Mertz Ole, Mette Anne and Reenberg Anette. 2001. Importance and seasonality of vegetable consumption and marketing in Burkina Faso. *ECONOMIC BOTANY* 2001, 52: 276-289
- Nutristrategy, <http://www.nutristrategy.com/index.php>, (สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2551).
- Ogle Britta M, Tuyet Ho Thi, Duyet Hoang Nghia and Dung Nhuyen Nhut Xuan. 2001. Food feed or medicine: The multiple functions of edible wild plants in vietnam. *ECONOMIC BOTANY* 2001, 103-117.
- Shackleton S. E., Dzerefos C. M., Shackleton C. M. and Mathabela F. R.. 1998. Use and trading of wild edible herbs in the Central Lowveld Savanna region South Africa. *ECONOMIC BOTANY* 1998, 52: 251-259.

- Shim S. I., Jun W.J. and Kang B. H. 2003. Evaluation of nutritional and antinutritional components in Korean wild legumes. *PLANT FOODS FOR HUMAN NUTRITION* 2003, 58: 1-11.
- Silverman M. Harold, Romano Joseph and Elmer Gary. 2547. วิตามิน. แปลจาก Vitamin. โดย พิสิฐ วงศ์วัฒน์. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- Sundriyal Manju and Sundriyal R.C. 2001. Wild edible of the Sikkim Himalaya: Nutritive value of selected species. *ECONOMIC BOTANY* 2001, 55: 377-390.
- Sundriyal Manju, Sundriyal R.C. and Sharma E.. 2004. Dietary use of wild plant resources in the Sikkim Himalaya, India. *ECONOMIC BOTANY* 2004, 626-638.
- Sundriyal Manju and Sundriyal R.C. 2004. Wild edible plants of Sikkim Himalaya: Marketing, value addition and implications for management. *ECONOMIC BOTANY* 2004, 58: 300-315
- Tardio Javier, Pascual Higinio and Morales Ramon. 2005. Wild food plants traditionally used in the province of Madrid, Central Spain. *ECONOMIC BOTANY* 2005, 59: 122-136.
- You-kai Xu, Guo-da Tao, Mao Liu, Kang-la Yan and Xiang-Sheng Dao. 2004. Wild vegetable resources and market survey in Xishuangbanna, Southwest China. *ECONOMIC BOTANY* 2004, 58: 647-667.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล (tally sheet)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการสำรวจการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชุมชน

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการเก็บหาผักพื้นบ้านในรอบ 1 ปี

1. ชนิดและปริมาณของการเก็บหาผักพื้นบ้าน

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์	ช่วงเดือนที่เก็บหาได้	จำนวนครั้งที่เก็บใน 1 ปี	ปริมาณที่เก็บหาได้แต่ละครั้ง			ราคาขายต่อหน่วย (บาท)	เส้นทางที่เก็บหาได้
				บริโภค	จำหน่าย	รวมทั้งหมด		
1. มะพร้าววนกลุ่ม								
2. กัลยป่า								
3. เองหนายนา								
4. กระทือ (กะทือป่า)								
5. บอนยารัด								
6. ชะพุดป่า								
7. เต้าร้าง								
8. มะเดื่อ (ถึง)								
9. มะเดื่อ (ลูก โขะ)								
10. ชก								
11. พาโหมต้น (ตดหมูตดหมา)								
12. เห็ดโคน								
13. ผักหวานช้าง								
14. ดาหลา (กาหลา)								

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ส่วนที่นำมาใช้ ประโยชน์	ช่วงเดือน ที่เก็บทำได้	จำนวนครั้งที่เก็บใน 1 ปี	ปริมาณที่เก็บทำได้แต่ละครั้ง			ราคาขายต่อ หน่วย (บาท)	เส้นทางที่เก็บทำได้
				บริโภค	จำหน่าย	รวมทั้งหมด		
15. บอนส้ม								
16. มะเดื่อ (น้ำผึ้ง)								
17. ส้มบอบแบบ								
18. ผักกูดเขา								
19. ผักกาดนกเขา								
20. มะเขือพวง								
21. เปราะ								
22. ผักหวานป่า								
23. กลอย								
24. บัวบก								
25. ผักเหมาะ								
26. ชะพลูบ้าน								
27. เพราะ								
28. บอนส้ม								

2. ต้นทุนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

ชนิดของผักพื้นบ้าน	อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บหา	ราคาต่อหน่วยของอุปกรณ์	จำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละครั้ง	อายุการใช้งาน	ค่าซ่อมแซมอุปกรณ์ในแต่ละครั้ง

อุปกรณ์ที่มีการใช้ร่วมกันในการเก็บหาผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง.....

.....

3. ต้นทุนค่าแรงงานที่ใช้ในการเก็บหาผักพื้นบ้าน

ชนิดของผักพื้นบ้าน	จำนวนแรงงานที่ใช้ในการเก็บหา (คน)		อัตราค่าจ้างที่จ่าย ในแต่ละครั้ง (บาท)	ระยะเวลาที่ใช้ในการ เก็บแต่ละครั้ง (ชม.)
	ลูกจ้าง	คนในครอบครัว		

4. ต้นทุนค่าเสียโอกาสและค่าเดินทางที่เกิดจากการเก็บหาผักพื้นบ้าน

ท่านเดินทางไป เก็บหาผักพื้นบ้านโดย	ระยะทางจากบ้านถึง บริเวณที่เก็บหา	รายการต้นทุนในการ เดินทางเข้าไปเก็บหา ผักพื้นบ้าน	คิดเป็นเงิน (บาท)	ระยะเวลาที่ใช้ในการ เดินทางจากที่พักจนถึง บริเวณที่เก็บ (ชม.)

5. ต้นทุนค่าขนส่งผักพื้นบ้าน

ชนิดของผักพื้นบ้าน ที่จำหน่าย	พาหนะที่ใช้ในการ ขนส่ง	รายการต้นทุนที่เกิดจาก ขั้นตอนการดำเนินการขนส่ง สู่ตลาดทั้งหมด	คิดเป็นเงิน (บาท)	จำหน่ายสู่ตลาด

วันที่สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์.....

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง

แบบสัมภาษณ์

สำหรับการโครงการวิจัยคุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังสูง
ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

บันทึกของผู้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
อายุ.....ปี ศาสนา..... อาชีพ.....
บ้านเลขที่.....
.....
.....

ข้อสังเกต

.....
.....
.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์
วันที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

ชนิดผักพื้นบ้าน	วิธีการนำมาใช้ประโยชน์				รายละเอียดของวิธีการนำมาใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
	รับประทานสด	ปรุงอาหาร	ยารักษาโรค	ใช้สอยอื่น ๆ		
1. มะพร้าววนกลุ่ม						
2. กัลยป่า						
3. เื่องหมาขานา						
4. กะทือ (กะทือป่า)						
5. บอนยารัด						

ชนิดผักพื้นบ้าน	วิธีการนำมาใช้ประโยชน์				รายละเอียดของวิธีการนำมาใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
	รับประทานสด	ปรุงอาหาร	ยารักษาโรค	ใช้สอยอื่นๆ		
6. ชะพลูป่า						
7. เต้าร้าง						
8. มะเดื่อ (กิ่ง)						
11. ฝักกุศเขา						
12. มะเดื่อ (ลูกโพะ)						
13. ชก						

ชนิดผักพื้นบ้าน	วิธีการนำมาใช้ประโยชน์				รายละเอียดของวิธีการนำมาใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
	รับประทานสด	ปรุงอาหาร	ยารักษาโรค	ใช้สอยอื่นๆ		
14. พ่าโหมต้น						
15. ดาหลา (กาหลา)						
16. บอนส้ม						
17. มะเดื่อ (น้ำผึ้ง)						
18. ส้มขอมแบบ						
19. ผักกาดนกเขา						

ชนิดผักพื้นบ้าน	วิธีการนำมาใช้ประโยชน์				รายละเอียดของวิธีการนำมาใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
	รับประทานสด	ปรุงอาหาร	ยารักษาโรค	ให้สัตว์อื่น ๆ		
20. เห็ดโคน						
21. มะเจือพวง						
22. กกลอย						
23. บัวบก						
24. ตักแหมะ						
25. ชะพลูบ้าน						

ชนิดผักพื้นบ้าน	วิธีการนำมาใช้ประโยชน์				รายละเอียดของวิธีการนำมาใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
	รับประทานสด	ปรุงอาหาร	ยารักษาโรค	ใช้สอยอื่นๆ		
26. ตักหวานป่า						
27. เหพล						
28. ประะ						

ตอนที่ 2 ความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน

1. ในอดีตชุมชนมีประเพณีและมีความเชื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. ปัจจุบันประเพณี ความเชื่อ และพิธีกรรมที่สำคัญและยังคงมีอยู่ของชุมชนมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ประเพณี ความเชื่อ และพิธีกรรมที่สำคัญต่างๆ มีความเกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านชนิดใดบ้าง

.....

.....

.....

4. ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

6. พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

7. ชุมชนได้มีการสืบทอดภูมิปัญญาดังกล่าวให้กับกลุ่มคนรุ่นหลังบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 การจัดการและปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจากใช้ทรัพยากร

1. ในอดีตการสร้างความสัมพันธ์และการแก้ไขปัญหาของคนในชุมชนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. ปัจจุบันมีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างคนในชุมชนหรือไม่ และมีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างไร

.....

.....

.....

3. ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4. ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนกับบุคคลกลุ่มต่างๆ ภายนอกชุมชนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

5. ที่ผ่านมามีการครอบครองที่ดินในลักษณะใด มีกติกาในการจัดสรรอย่างไร

.....

.....

.....

6. ปัจจุบันมีการถือครองที่ดินและการใช้ประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

7. ในการเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน มีความขัดแย้งในเรื่องของการจัดสรรที่ดินในการเก็บหาหรือไม่ มีการจัดสรรที่ดินในการเก็บหาอย่างไร

.....

.....

8. สภาพทรัพยากรผักพื้นบ้านในอดีตเป็นอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างในปัจจุบัน

.....

.....

.....

9. ปัจจุบันทรัพยากรผักพื้นบ้าน ที่มีอยู่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้ประโยชน์หรือไม่
เปรียบเทียบกับในอดีต

.....

.....

.....

10. มีการตั้งกฎ กติกาอย่างไร ในการเข้าไปเก็บหาผักพื้นบ้าน รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ใคร
เป็นผู้ดูแลและจัดสรรทรัพยากรดังกล่าว

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ข้อมูลสถิติการผลิตผักพื้นบ้านเชิงการค้า ปี 2545

ตารางภาคผนวกที่ 1 ข้อมูลสถิติการผลิตผักพื้นบ้านเชิงการค้า ปี 2545

ชนิดของผักพื้นบ้าน	จังหวัดที่ปลูก	ผลผลิต/ไร่
1. กระเทียม	ชุมพร	500-750 กก./ไร่
2. กระชาย	นครศรีธรรมราช	50 กก./ไร่
3. กลอย	ปัตตานี	16,000 กก./ไร่
4. กูด	นครศรีธรรมราช	100 กก./ไร่
5. ดาหลา	ปัตตานี	2,500 กก./ไร่
6. บัวบก	นครศรีธรรมราช	2,500 กก./ไร่
7. ผักกาดนกเขา	พัทลุง	250 กก./ไร่
8. มะเขือพวง	กระบี่	100 กก./ไร่
9. มะเดื่อจิ้ง	นครศรีธรรมราช	150 กก./ไร่
10. สะตอ	นครศรีธรรมราช	11,000-16500 ฝัก/ไร่

ที่มา: กรมส่งเสริมการเกษตร, <http://www.doae.go.th/stat/newpage/index.html>, 17/01/52

ภาคผนวก จ
รายละเอียดของการสนทนากลุ่มในวันที่ 26 กันยายน 2551

วัตถุประสงค์ของการจัดสนทนากลุ่ม

การประชุมในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม – เดือนพฤษภาคม ผลการศึกษาดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ศักยภาพของผักพื้นบ้านในแหล่งเก็บหา และคุณค่าของผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นจากการใช้ประโยชน์ของชุมชน

จากผลการศึกษาข้างต้นทำให้พบประเด็นของสถานการณ์ปัญหาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากไม่มีแนวทางการจัดการที่ชัดเจนการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านวังลุงอาจเลือนหายไปไม่ช้า จึงจัดให้มีการประชุมโดยมีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการดังนี้คือ

1. เพื่อให้ชุมชนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง
2. เพื่อให้ชุมชนทราบถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของชาวบ้านบ้านวังลุง
3. ร่วมกันระดมความคิดเห็นระหว่างผู้วิจัยและชุมชนเพื่อหาแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ได้อย่างยาวนานและแนวทางดังกล่าวอาจนำไปสู่การจัดการทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ต่อไปในอนาคต

นางสาวมลิมาศ จริยพงศ์
นักศึกษาคณะการจัดการสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

26 กันยายน 2551

กำหนดการประชุม
เรื่อง คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง
วันที่ 26 กันยายน 2551

ณ ศาลาเอนกประสงค์ บ้านวังลุง ต.ทอนหงส์ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

เวลา	รายการ
13.00-13.30	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม
13.30-14.15	ดำเนินการประชุม เรื่อง คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวและทีมงาน - กล่าวนำวัตถุประสงค์ในการจัดประชุม - เสนอผลการศึกษาผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุงและสถานการณ์ปัญหาการใช้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
14.15-16.00	ร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดการผักพื้นบ้านที่เหมาะสมระหว่างชุมชนและผู้วิจัย

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม
เรื่อง คุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนบ้านวังลุง
ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ชื่อ	สกุล
1. นายสัญญาชัย	มังฉาชาญ
2. นายเฉลิม	กาญจนภักดิ์
3. นายอิสรา	แก้วชื่น
4. นายขจร	อ่อนแก้ว
5. นายค่านวณ	รูปโอ
6. นายสมศักดิ์	พลະบุญ
7. นายอนุกุล	รอบคอบ
8. นายอภิสิทธิ์	พลະบุญ
9. นายพลรักษ์	พลະบุญ
10. นายสุคใจ	แก้วชื่น
11. นายถาวร	ปานสวัสดิ์

ภาคผนวก จ

ค่าน้ำหนักปริมาณการใช้ประโยชน์ผิวกพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด

ตารางภาคผนวกที่ 2 คำนวณน้ำหนักปริมาณการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านทั้ง 16 ชนิด

ชื่อผักพื้นบ้าน	หน่วย การวัด	น้ำหนักต่อหน่วย (กรัม)	ปริมาณการใช้ประโยชน์	น้ำหนักรวม (กรัม)
1. กระเทียม	1 กำ	700	890.28	623,700
2. กระชาย	1 กำ	100	3,240	324,000
3. กลอย	1 กก.	1,000	134.25	134,250
4. กูด	1 กำ	200	3,416.50	683,300
5. ช้าพลู	1 กก.	1,000	57.85	57,850
6. ตำลึง	1 ขวด	500	98.26	49,130
7. บอนส้ม	1 กำ	500	439.90	219,950
8. บัวบก	1 ชีด	100	973.18	97,318
9. ผักกาดนกเขา	1 กำ	500	72.80	36,400
10. ผักหวานป่า	1 กำ	300	1,529	458,700
11. มะเขือพวง	1 กก.	1,000	2,053.55	2,053,550
12. มะเดื่อ (จริง)	1 กก.	1,000	816.50	816,500
13. มะเดื่อ (น้ำผึ้ง)	1 กก.	1,000	120.48	120,480
14. มะเดื่อ (ลูกโพระ)	1 กก.	1,000	161.50	161,500
15. สะตอ	1 ฝัก	300	473,396	142,015,800
16. ส้มสันดาน	1 กก.	1,000	565.95	565,950

ภาคผนวก ข
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักพื้นบ้าน

1. กระเทียม

Zingiber zerumbet (L.) Sm.

ZINGIBERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: กระเทียมป่า คราบ ทือ หัวทือ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็น ไม้ล้มลุกที่มีลำต้นประเภทเดียวกับไพลหรือขิงสูง 0.5-1 ม. ลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน มีสีเขียวอมเหลืองอ่อน เนื้อไม้สีเหลืองอ่อน มีกลิ่นฉุน
- ใบ** ใบเดี่ยว เรียงสลับซ้อนกันเป็นแผงลักษณะใบเรียวยาวสีเขียวแก่ กว้าง 5-10 ซม. ยาว 15-30 ซม. ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ลักษณะใบมีความคล้ายคลึงกับข่าแต่มีขนาดใหญ่กว่าเกือบเท่าตัว
- ดอก** ดอกออกเป็นช่อก้านยาวแข็งชูขึ้นมาจากพื้นดินปลายก้านดอกจะกลมคล้ายพองไข่ มีเกสรตัวเล็ก ๆ สีเขียวปนแดงซ้อนกันอยู่แน่น กลีบดอกมีสีขาวนวลแทรกอยู่ตามเกสรตัว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

มักพบในบริเวณป่าดิบชื้นทั่วไป และตามสวนที่เป็นดินร่วน

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้า ราก ลำต้น ดอกและใบ

สรรพคุณในตำราไทย

- เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนในท้อง แก้แน่นหน้าอก ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ เสมหะเป็นพิษ
- ราก แก้ไข้
- ลำต้น แก้เบื่ออาหาร
- ดอก แก้ไข้เรื้อรัง แก้ผอมเหลือง แก้ลม บำรุงธาตุ
- ใบ ใช้ขับเลือดร้ายในเรือนไฟ

ที่มา: ลั่นทม จอนจวบทรง, 2537

2. กระจยอง

Momordica subangulata Bl.

CUCURBITACEAE

ชื่อพื้นเมือง ผักเมะ หมะ ของ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาอ่อน เลื้อยพันต้น ไม้อื่น

ใบ ใบเป็นแฉก 3 แฉก สีเขียวอ่อน ขอบใบหยัก ปลายใบแหลม ผิวขรุขระคล้ายใบมะระจีน

ดอก ดอกสีเหลืองขนาดเล็กประมาณ 1.5 ซม. คล้ายดอกบวบแต่เล็กกว่าออกจากข้อ

ผล ผลทรงกลมเป็นเหลี่ยม 4-5 เหลี่ยม มีหนามเล็กน้อยที่ผิวผล

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

บริเวณที่ชื้นและ ได้รับเงา และแสงแดดส่องถึง

ที่มา: พจนานุกรม ลักคณาโฆมยิต, 2538

3. กล้วยป่า

Musa acuminata Colla.

MUSACEAE

ชื่อพื้นเมือง: กล้วยเถื่อน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ 2.5-3.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางต่ำกว่า 15 ซม. กาบลำต้นด้านนอกป็นดำ มีนวลเล็กน้อย ส่วนด้านในสีแดง
- ใบ** ใบชุก่อนข้างตรง ก้านใบสีชมพูอมแดงมีจุดดำ มีครีบกั้น เส้นกลางใบสีเขียว ใบประดับค่อนข้างยาว ปลายแหลม ด้านบนสีม่วงอมแดง มีนวล ด้านล่างที่โคนสีแดงซีดเมื่อกางใบตั้งขึ้นจะเอนไปด้านหลังและม้วนงอเห็นได้ชัด การเรียงของใบประดับบนช่อดอกไม่ค่อยซ้อนมาก และจะมีลักษณะนูนขึ้นที่โคนของใบประดับ
- ดอก** ก้านช่อดอกมีขนอ่อนๆ เห็นเป็นเส้นชัดเจนเมื่อใบประดับหลุดออก ดอกย่อยมีก้านดอกสั้นจึงมีก้านสั้นและขนาดเล็ก
- ผล** รูปร่างของผลมีหลายแบบแตกต่างกันไปตามชนิดย่อย บางชนิดมีผลโค้งงอ บางชนิดไม่โค้งงอผลมีเนื้อน้อย สีขาว รสหวาน มีเมล็ดจำนวนมาก สีดำ ผนังหนา แข็ง

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ขึ้นตามป่าดิบ มีกระจายทั่วทุกภาคของประเทศไทย

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ยาง ผลดิบ ผลสุก หัวปลี

สรรพคุณในตำราไทย

ยาง สมานแผลห้ามเลือด

ผลดิบ แก้ท้องเสีย

ผลสุก เป็นยาระบาย สำหรับผู้ที่เป็นโรคริดสีดวงทวาร

หัวปลี แก้โรคเกี่ยวกับไตไส้ แก้โรคโลหิตจาง น้ำตาลในเส้นเลือด

ที่มา: อรุณี วิเศษสุขและคณะ, 2542

4. กลอย

Dioscorea hispida Dennst.

DIOSCOREACEAE

ชื่อพื้นเมือง: หัวกลอย เหนียวกลอย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น ไม่มีมือเกาะ ลำต้นมีหนามเล็กๆ กระจายทั่วไปและมีขนนุ่มๆ สีขาวปกคลุม มีหัวอยู่ใต้ดินลักษณะทรงกลม มีรากเล็กๆ กระจายทั่วทั้งหัว มี 3-5 หัวต่อต้น เปลือกหัวบางสีน้ำตาลออกเหลือง เนื้อในหัวมี 2 ชนิดคือ สีขาว (กลอยหัวเหนียว) และสีครีมไข่ (กลอยไข่, กลอยเหลือง)
- ใบ** เป็นใบประกอบก้านใบยาว 10-15 ซม. มีใบย่อย 3 ใบ รูปรีปลายแหลมขอบใบเรียบ เส้นใบขนาน ผิวใบสากมือ มีขนนุ่มๆ ปกคลุม ความกว้างของใบ 3-5 ซม. ยาว 8-10 ซม.
- ดอก** เป็นดอกช่อ ออกตามซอกใบ ก้านดอกเดี่ยวยาวห้อยลงมา มีดอกเล็กๆ ติดบนก้านดอก จำนวน 30-50 ดอก
- ผล** คล้ายผลมะเฟืองมี 3 พู แต่ละพูมี 1 เม็ด เมื่อแก่แตกได้เอง
- เมล็ด** ลักษณะกลมแบน มีปีกบางใสรอบเมล็ด ช่วยในการปลิวตามลม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ที่ค่อนข้างบายน้ำได้ดี และร่มรำไร

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัว

สรรพคุณในตำราไทย

หัวกลอยช่วยกัดเถาตานในท้อง และหุงเป็นน้ำมันใส่แผลกัดฝีและกัดหนอง

ที่มา: พจนานุกรม ลักคณา โชมิต, 2538

5. กูดเขา

Diplazium esculentum (Retz) Sw.

ATHYRIACEAE

ชื่อพื้นเมือง กีบม้าลม คูกู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็น ไม้ต้นเดี่ยวพวกเดียวกับเฟิน ความสูง 6-18 ซม. โคนต้นพองออกมีขนสีน้ำตาลแดง โดยรอบ
- ใบ** ใบประกอบแบบขนนกสองหรือสามชั้น ยาว 1.8-4.5 เมตร ใบย่อยรูปขอบขนานกว้าง 1-4 ซม. ยาว 10-30 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบเป็นหยักเล็กน้อย อับสปอร์แตกตามยาวอยู่ใต้ใบ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบมากบริเวณริมห้วย ริมน้ำและชะง่อนหินที่มีความชื้นสูงของป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้งป่าดิบเขา และป่าผลัดใบ

ประโยชน์ทางยา

สรรพคุณ กูดมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงร่างกายไม่ให้อ่อนเพลียหรือซีดเซียว มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยบำรุงสายตาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

ที่มา: อรุณี วิเศษสุขและคณะ, 2542

6. ชะพลูป่า

Piper sp.

PIPERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ชะพลูป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกเลื้อยพัน ลำต้นมีข้อ โป่งพอง

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่แกมใบหอก โคนใบเบี้ยว กว้าง 5-8 ซม. ยาว 10-14 ซม.
ผิวใบด้านบนแบนเป็นมัน

ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบ ดอกย่อยเรียงตัวอัดแน่นเป็นรูปทรงกระบอก ห้อยลง สีเหลืองอ่อน
ไม่มีก้านเลี้ยงและกลีบดอก

ผล ผลสด รูปทรงกลม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

มักพบในพื้นที่ในบริเวณที่ชื้นแฉะ หรือได้ร่มเงาไม้ใหญ่

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ทั้งต้น ผล

สรรพคุณในตำราไทย

ทั้งต้น ตำพอกแก้แอกเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

ผล ขับยั้งการเดินที่ผิดปกติของหัวใจ ลดความดันโลหิต

ที่มา: วิทย์ เทียนบูรณธรรม, 2548

7. ช้าพลู

Piper sarmentosum Roxb.

PIPERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ชะพลูบ้าน ชะพลู

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกที่มีขนาดเล็กสูงประมาณ 50-60 ซม. ลำต้นแบ่งเป็นข้อ โดยตามข้อจะมีรากช่วยในการยึดเกาะ

ใบ ใบสีเขียวเข้ม ฐานใบกว้าง ปลายใบแหลมคล้ายรูปหัวใจ เห็นเส้นใบชัดเจน ใบมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดเล็กน้อย

ดอก ดอกสีขาวมีขนาดเล็ก ออกเป็นช่ออัดกันรูปทรงกระบอกยาว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบทั่วไปตามที่ชื้น มักจะขึ้นเป็นกลุ่มข้างลำธารและในป่าดิบแล้ง หรือนำมาปลูกได้ตามบริเวณบ้านและร่องสวน

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก ต้น ใบและดอก

สรรพคุณในตำราไทย

ราก แก้ธาตุพิการ แก้เบาเหลือง ขับเบาปวดเจ็บ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ

แก้คูสมหะ (ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก) แก้สะอึก

ต้น ขับลม แก้เสมหะในทรวงอก

ใบ ใช้เป็นยากระทำให้เสมหะงวด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร

ดอก แก้เสมหะในลำคอ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดเมื่อย

ที่มา: วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2548

8. ดาหลา

Etilingera elatior (Jack) R.M.Sm.

ZINGIBERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: กาหลา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิงข่าแต่สูงกว่า ต้นสมบูรณ์สูงเต็มที่ 2.5-3 ม. มีลำต้นเป็นเหง้า อยู่ใต้ดิน ก้านใบเป็นกาบห่อหุ้มประกอปกันเป็นลำต้นอยู่เหนือดิน
- ใบ** รูปหอก ปลายใบแหลม ใบกว้างประมาณ 6 นิ้ว ยาวประมาณ 10-14 นิ้ว ใบมีสีเขียวเข้ม
- ดอก** แทงก้านดอกจากหน่อใต้ดิน ก้านดอกเป็นปล้องคล้ายไผ่สีเขียว สูงประมาณ 80-120 ซม. ดอกสีแดงอมชมพู มีกลีบซ้อนกันหลายชั้น โคนกลีบเป็นสีแดง และส่วนปลายของขอบกลีบเป็นสีขาว กลีบลดขนาดเล็กลงในวงชั้นใน ปลายกลีบที่เบะออกมีจอยแหลม ส่วนใต้ขอบกลีบมีสีขาว กลีบดอกเรียบเป็นมันไม่มีกลิ่น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบทางภาคใต้โดยเฉพาะเทือกเขาบูโด ในเขตจังหวัดนราธิวาส ชอบที่ชื้นและมีร่มเงา

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอก

สรรพคุณในตำราไทย

แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม

ที่มา: ถิ่นทม จอนจวบทรง, 2537

9. ต้าว

Arenga pinnata (Wumb.) Merr.

PALMAE

ชื่อพื้นเมือง ฉก หรือชก (นครศรีธรรมราช)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** ไม้ยืนต้นพวงปาล์มชนิดหนึ่ง ลักษณะลำต้นตรงถึงขนาดโตกว่าต้นตาล เมื่อเจริญเต็มที่ต้นสูง 15-20 เมตร รอบลำต้นประมาณ 1.5 เมตร
- ใบ** มีลักษณะเช่นเดียวกับใบมะพร้าว แต่โตและแข็งแรงกว่า ก้านใบและทางเหยียดตรงกว่ามะพร้าว มีเยื่อสีดำตามก้านใบโดยตลอด ทางใบยาวประมาณ 3 เมตร ท้องใบสีขาว
- ดอก** ออกเป็นช่อโดยจะเริ่มออกดอกจากส่วนบนใกล้ยอดของลำต้น ช่อดอกที่โตเต็มที่ขนาดยาว 3-5 เมตร
- ผล** ออกเป็นทलय 1 ผลประกอบด้วย 3 เมล็ด

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

สภาพพื้นที่ที่มีความชื้นสูง ในป่าดงดิบแล้งบริเวณใกล้ๆ ลำธารและบริเวณ เจริงเขาหรือเนินเขาเตี้ยๆ

ประโยชน์ด้านอื่นๆ

ลำต้นอ่อนที่อยู่ในลำต้น ส่วนยอดไปประกอบอาหารคาวได้หลายชนิด

ที่มา: นันทวัน บุญยะประกัศรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 2542

10. เต่าร้างยักษ์คีรีวง

Caryota kiriwongensis Hodel.

PALMAE

ชื่อพื้นเมือง: เต่าร้าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นไม้ยืนต้นจำพวกปาล์ม สูง 5-12 ม. ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่ง ต้นมีกาบหุ้มเป็นเส้นประสานกันแน่น ผิวกาบใบด้านนอกมีขนสั้น ๆ สีน้ำตาลออกขาว
- ใบ** ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น เรียงสลับหนาแน่นที่เรือนยอดยาว 2-4 ม. ใบแห้งงอเว้ากลางเหมือนฉีกออกครึ่งใบ กว้าง 3-15 ซม. ยาว 7-25 ซม.
- ดอก** เป็นดอกช่อ คล้ายดอกหมาก ออกดอกระหว่างใบ ดอกฝอยจำนวนมาก แยกเพศกลีบดอกสีเขียวหรือม่วงแกมน้ำตาล
- ผล** ผลสด รูปทรงกลมสีเขียวแกมเหลืองและเปลี่ยนเป็นสีส้มหรือสีแดงเข้มและม่วงดำเมื่อสุก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา รากและหัว

สรรพคุณในตำราไทย

ราก ขับพิษที่ตับ ปอด หัวใจ แก้ตับทรุด ต้มน้ำดื่มบำรุงกำลัง

หัว บำรุงตับ แก้ไข้ใน บำรุงหัวใจ

ที่มา: นันทวัน บุญยะประภัศรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 2542

11. บอนส้ม

Homalomena sp.

ARACEAE

ชื่อพื้นเมือง บอนหอม กลาดิมาแซ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** พืชล้มลุกลำต้นเป็นก้านหุ้มคล้ายบอน แต่มีขนาดเล็กกว่ามีความยาวประมาณ 5-7.5 ซม.
- ใบ** ใบเป็นรูปขอบขนานหรือรูปหอกกลับ ใบจะเรียวแหลม ริมขอบใบจะเรียว ส่วนตรงโคนใบนั้น จะกลมแคบ มีความยาวประมาณ 15-60 ซม. กว้างประมาณ 60 ซม.
- ดอก** ออกเป็นช่อเป็นแท่งกลมยาว ดอกตัวเมียนั้นจะอยู่ตอนล่างถัดจากดอกตัวผู้ แต่จะมีจำนวนน้อยกว่า ตัวผู้หรืออาจจะมีดอกไม้ไม่มีเพศคั่นอยู่ระหว่างกลาง ก้านช่อดอกยาวดอกอ่อนจะมีสีขาว เมื่อแก่จะมี สีเขียวมีกาบหุ้ม ช่อดอกยาวประมาณ 12.5-15 ซม. กาบนี้จะป้องออกมาตรงช่วงที่เป็นดอกเพศเมีย ตรงปลายของมันจะเป็นรูปงอวย ส่วนตรงกลางจะขอดและตอนบนนั้นแคบ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบขึ้นตามที่ชื้นทั่วไป โดยพบมากในเขตภาคใต้

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ทั้งต้น

สรรพคุณในตำราไทย ใช้รักษาอาการไอและกัศเสมหะ

ที่มา: วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2548

12. บัวบก

Centella asiatica (L.) Urban

UMBELLIFERAE

ชื่อพื้นเมือง: บัวบก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นพันธุ์ไม้ล้มลุก ลำต้นชอบเลื้อยไปตามพื้นดินที่เรียกว่าไหล มีรากงอกออกตามข้อของลำต้น โดยทั่ว ๆ ไปจะขึ้นง่ายตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ
- ใบ** เป็นใบเดี่ยว ออกเป็นกระจุกที่ข้อ ข้อละ 2-10 ใบ ก้านใบสีเขียว รูปร่างคล้ายรูปไต ขอบใบจะเป็นคลื่นหยักเล็กน้อย
- ดอก** จะออกเป็นช่อคล้ายร่มเดี่ยว ๆ หรือประมาณ 2-5 ช่อ ช่อหนึ่งมักมี 3-4 ดอก ก้านดอกย่อยสั้นมากประมาณ 0.5-5 ซม. กลีบดอกสีม่วงอมแดง
- ผล** มีลักษณะแบน เส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ 3-4 มม.

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบตามที่ชื้นทั่ว ๆ ไป พรรณไม้นี้เป็นไม้ในเขตร้อน

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ต้นและใบ

สรรพคุณในตำราไทย

- ต้น** แก้กษัย เป็นยาบำรุง รักษาโรคผิวหนัง ขับปัสสาวะ เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า
- ใบ** รักษาแผลไฟไหม้ บาดแผลฟกช้ำ แก้อาการอักเสบ เป็นยาพอกรักษาโรคผิวหนัง ลดความดัน เป็นยาเจริญอาหาร

ที่มา: วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2548

13. ผักกาดนกเขา

Emilia sonchifolia (L.) DC.

COMPOSITAE

ชื่อพื้นเมือง ผักกาดช้าง หญ้าดอกฟุ้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นพืชล้มลุกปีเดียว สูง 20 – 30 ซม. ลำต้นมีขนอ่อนตลอดก้านใบและยอดสีเขียวทึบ ใบเป็นใบเดี่ยวเกิดสลับตำแหน่ง ใบยาว 2 - 5 ซม. ก้านใบห่อหุ้มลำต้น ปลายมน โคนใบกว้าง ใบมีรูปไข่รีมีขน ขอบใบโค้งหยักเว้าเล็กน้อยคล้ายหูปลาช่อน หลังใบมีสีเขียวเข้มท้องใบมีสีม่วงแดง มีขนปกคลุม
- ดอก** ออกดอกเป็นช่อปลายยอด แต่ละช่อแตกเป็น 2 - 3 แฉก ก้านช่อดอกยาวและมีใบเล็กๆ ที่ก้านช่อดอก กลีบประดับยาวเกือบหุ้มดอกซึ่งมีขนาดเล็ก กลีบดอกส่วน โคนเชื่อมติดเป็นท่อ กลีบดอกสีม่วงชมพูหรือสีม่วงแดงมีเกสรสีขาว
- ผล** เป็นผลเดี่ยวเปลือกแข็ง ภายในมีเมล็ดเดี่ยว เมล็ดลักษณะแบนรี ตรงปลายมีขนเป็นพู่ ปลิวตามลมได้ง่าย

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ที่ลุ่มชื้นในทุ่งนาหลังการเก็บเกี่ยวข้าว

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบ เหง้า

สรรพคุณในตำราไทย

- ใบ คั้นเอาน้ำแก้คออักเสบ แก้เจ็บคอ ทั้งต้น แก้ไฟลามทุ่ง ฟอกเนื้องอกที่เต้านม แก้ปวดบวม
- เหง้า แก้บิด ห้ามเลือด แก้มดลูกอักเสบ ชงกับชาดื่มหลังคลอด ขับประจำเดือน

ที่มา: พนิตนาถ ลักคณาโฆษิต, 2538

14. ผักหวานบ้าน

Sauropus androgynus (L.) Merr.

EUPHORBIACEAE

ชื่อพื้นเมือง ผักหวาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นไม้พุ่มยืนต้น สูง 5-10 เมตร อายุหลายปีกิ่งและลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก ลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน ผิวขรุขระ
- ใบ** เป็นใบเดี่ยวสีเขียวเข้มหนา ใบรูปร่างเป็นรูปไข่หรือรูปรี ขอบใบเรียบปลายเรียวแหลมหรือป้านกลมและมนรีรอยเว้าแหลมตื้นๆ หรือมีลักษณะเป็นติ่งเล็กๆ ยื่นออกไป ฐานใบเป็นรูปติ่มใบยาว 6-12 ซม. กว้าง 2.5-5 ซม. ก้านใบยาว 1-3 มม.
- ดอก** เป็นกลุ่มมีดอกสีเขียวออกตรงซอกใบ กิ่งและที่ลำต้นมีใบประดับขนาดเล็ก
- ผล** ออกเป็นพวงลักษณะกลมรีสีเหลืองอมน้ำตาล ผลกว้างประมาณ 1.5-1.7 ซม. ยาวประมาณ 2.3-3 ซม.
- เมล็ด** ลักษณะคล้ายผลพุทรา

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ชอบขึ้นในดินดานตามภูเขาไม่ชอบน้ำและ ป่าเชิงเขาหรือป่าโปร่งและ ดินร่วนปนทราย ดินปนหิน ชอบที่โล่งแจ้งทนแล้งได้ดี

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา

สรรพคุณ

มีเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านมะเร็ง ตามด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก ต่อด้วยแมกนีเซียมช่วยในการยึดหดของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยอดอ่อนและใบอ่อนมีโปรตีนมากกว่าผักหลายๆ ชนิด มีวิตามินซีสูงและวิตามินเอ เพิ่มความแข็งแรงให้กับภูมิคุ้มกัน

ที่มา: อรุณี วิเศษสุขและคณะ, 2542

15. พ่าโหมต้น

Saprosma brunneum Craib

RUBIACEAE

ชื่อพื้นเมือง ตดหมูตดหมา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่มสูง 3-4 ฟุต ลำต้นแตกกิ่งก้าน

ใบ มีกลิ่นฉุนมาก เรียงตัวแบบตรงข้าม รูปไข่กลับแกมรูปรีขนาด 4.5-6 x 9-16 ซม. ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ฐานใบแหลม ก้านใบยาว 0.5 ซม. เส้นใบ 11-12 คู่

ผล ออกที่ซอกใบ รูปร่างกลม สีน้ำเงิน ขนาด 0.8-1 ซม.

ที่มา: เกศริน มณีนน, 2544

16. มะเขือพวง

Solanum torvum Sw.

SOLANACEAE

ชื่อพื้นเมือง: มะเขือพวง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง มีขนนุ่มขึ้นปกคลุมและมีหนามสั้นขึ้นทั่วไป ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขาออกมาก ขนาดของลำต้นสูงประมาณ 3-4 ซม.
- ใบ** ใบลักษณะรูปร่างรี ปลายใบแหลม ริมขอบใบหยักเว้าตื้น ส่วนปลายใบจะแหลม ขนาดของใบยาวประมาณ 4-8 นิ้ว
- ดอก** ดอกออกเป็นกระจุกบริเวณง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกสีขาว มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ เชื่อมโคนกลีบติดกันเป็นหลอด กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียติดอยู่กับหลอดกลีบดอกสั้น
- ผล** ผลมีลักษณะเป็นรูปกลม ผิวเรียบเกลี้ยง มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่หรือสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือแดงปนส้ม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

บริเวณที่ดอน และดินร่วนซุย

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก ใบ ผลและต้น

สรรพคุณในตำราไทย

ราก แก้เท้าแตกเป็นแผล

ใบ ใช้ห้ามเลือด

ผล ขับเสมหะ แก้ไอ

ทั้งต้น รักษากลากเกลื้อน แก้หืด ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้ไอ รักษาโรคผิวหนัง ขับเหงื่อ ให้เลือดหมุนเวียนดี แก้ปวดฟกช้ำจากทำงานหนัก แก้ไอเป็นเลือด แก้ปวดกระเพาะ แก้ฝีบวมมีหนองและอักเสบ

ที่มา: นันทวัน บุญยะประภัศรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 2542

17. มะเดื่อฝรั่ง

Ficus fistulosa Reivw. ex Blume.

MORACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ฝรั่ง ลูกฝรั่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น ไม้ยืนต้นขนาดสูง 10-15 ซม. เปลือกลำต้นเรียบ สีน้ำตาลอมเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ กว้าง 10-13 ซม. ก้านใบสั้นสีน้ำตาล ปลายใบมนมีติ่งแหลม โคนใบสอบแหลม

ดอก เป็นพวง

ผล ผลเป็นกลุ่ม มีก้านผลยาวรวมกันที่โคนกิ่ง ออกผลตามกิ่งก้านของต้น

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบตามป่าโปร่ง ดิบชื้น ริมคลอง

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกและลำต้น

สรรพคุณในตำราไทย แก้ท้องเสีย แก้ประดงและผดผื่นตามผิวหนัง

ที่มา: นันทวัน บุญยะประภัศรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 2542

18. ว่านเปราะป่า

Kaempferia pulchra Ridl.

ZINGIBERACEAE

ชื่อพื้นเมืองเปราะ หัวหญิง (กระบี่) เปราะเถื่อน (ชุมพร)
ชื่อวิทยาศาสตร์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน

ใบ เป็นอ่อนม้วนเป็นกระบอกออกมาแล้วแผ่ราบบนหน้าดิน ต้นหนึ่งจะมี 2-3 ใบ ใบสีเขียวเข้มรูปไข่

ดอก ดอกสีน้ำตาลอ่อนก้านดอกยาวประมาณ 1 นิ้ว กลีบขอบบางหนึ่งดอกจะมี 3 กลีบ และกลีบย่อยเล็ก 2 กลีบ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

มักพบตามป่าทั่วไป และพบที่นิยมปลูกทั่วไป บริเวณบ้าน

ประโยชน์ทางยา

ใบ แก้คลื่นไส้

ดอก แก้ไอเสปตาและ

ต้น แก้ท้องเฟ้อ

ที่มา: นันทวัน บุญยะประภัทรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 2542

19. ว่านสากเหล็ก

Molinera latifolia Herb. ex Kurz

HYPOXIDACEAE

ชื่อพื้นเมือง: มะพร้าววนกลุ่ม พรวานกลุ่ม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** พืชล้มลุก อายุหลายปี ชอบขึ้นในที่ร่มค่อนข้างชื้น ลำต้นติดกับพื้นดิน
- ใบ** ส่วนเหนือดินประกอบด้วยก้านใบยาว 23-27 ซม. มีขนนุ่มปกคลุม ใบเดี่ยวรูปหอก ขนาด 3.5-6.5 X 42-50 ซม. ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ฐานใบแหลม ใบหนา เหนียว เส้นใบแบบขนาน ด้านหลังมีขนนุ่มปกคลุม ด้านบนเรียบ
- ดอก** ช่อดอกออกบริเวณโคนต้น ไม่มีก้านดอก ดอกย่อยออกเป็นกระจุกประมาณ 7 ดอก กลีบดอกสีเหลือง เป็นหลอดยาว 4 ซม. ปลายดอกแยกเป็น 6 แฉก ขนาด 0.3x13 ซม. เมล็ดมีจำนวนมาก

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

เป็นพืชป่า พบในป่าดิบชื้นหรือป่าทุติยภูมิ ที่ระดับความสูงประมาณ 300 เมตร

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก

สรรพคุณในตำราไทย

รับประทานเป็นยาช้ำมดลูก เช่น คนคลอดบุตรใหม่ๆ มดลูกลอย เพราะความอึกเสบ เนื่องจากความเคลื่อนไหวของมดลูก จากที่เดิมให้เป็นปกติ

ที่มา: วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2548

20. สะตอ*Parkia speciosa* Hassk.

MIMOSACEAE

ชื่อพื้นเมือง กะตอ สะตอเขา สะตอป่า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ความสูงประมาณ 30 เมตร ต้นสูงชะลูดขึ้นไปแล้วแตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแผ่กว้าง ลำต้นเรียบ แตกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย มีสีน้ำตาลอ่อน
- ใบ** ประกอบแบบขนนก ใบแขนงมี 14-18 คู่ ใบย่อยมีขนาดเล็ก กว้าง 1.5-2.2 มิลลิเมตร ยาว 5-9 มิลลิเมตร ปลายใบบนฐานในด้านนอกเบี้ยวขึ้นเป็นดิ่ง
- ดอก** เป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกคล้ายกับดอกกระถิน มีขนาดเล็กจำนวนมาก ติดเป็นช่อกลม ช่อดอกจะห้อยระย้าอยู่ทั่วทรงพุ่ม
- ผล** เป็นฝัก กว้าง 3-5 ซม. ยาว 35-45 ซม. สีเขียวอ่อน เมล็ดรูปกลมรี

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

พบในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงใต้ ตามเชิงเขาที่มีสภาพป่าสมบูรณ์มีความชื้นในอากาศสูง สามารถเจริญเติบโตร่วมกับพืชอื่นได้ดี

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

สรรพคุณในตำราไทย

ช่วยเจริญอาหาร ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน

ที่มา: พนิตนาถ ลักคณาโฆษิต, 2538

21. ส้มสันดาน*Cissus hastata* Miq.

VITIDACEAE

ชื่อพื้นเมือง ส้มถอบแถบ ส้มออบแอบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** ไม้เถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น ลักษณะเถาเป็นเหลี่ยมสีม่วงแดง มีมือเกาะบริเวณข้อ
- ใบ** ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ปลายแหลมออกแบบสลับ
- ดอก** เป็นกระจุกเล็กๆ สีขาว กลีบเลี้ยงสีม่วง ขนาดดอกเล็กประมาณ 2-3 มม.
- ผล** เป็นกลุ่มลูกอ่อนสีเขียว เมื่อสุกสีดำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ดินร่วนปนทราย ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง

ที่มา: พนิตนาถ ลักคณาโฆษิต, 2538

22. เห็ดโคน

Termitomyces fuliginosus Heim.

ชื่อพื้นเมือง: เห็ดปลวก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ดอก เห็ดโคนมีหมวกดอกกลม ปลายแหลมเล็กน้อยคล้ายงอบ ด้านบนของหมวกเห็ดสีน้ำตาลเรียบหรือมีรอยย่น เล็กน้อย ด้านล่างหมวกเป็นครีบสีขาวเรียงชิดกัน ครีบดอกสีขาว ส่วนโคนจะพองโป่งออก ก้านดอกยาวหนา โป่งตรงกลางเล็กน้อย เนื้อเยื่อมีสีขาวนุ่มและเหนียว ก้านทรงกระบอกสีขาว ผิวเรียบ ยาวประมาณ 12-20 ซม. มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ขึ้นเองตามธรรมชาติตามป่าโปร่ง จอมปลวก และที่ราบทั่วทุกภาค โดยจะพบมากแถบจังหวัดกาญจนบุรี นครราชสีมา ราชบุรี และ เพชรบุรี

ประโยชน์ทางยา:

ช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้บิด คลื่นไส้ อาเจียน แก้ไอ ละลายเสมหะ น้ำที่สกัดจากเห็ดโคนสามารถยับยั้งเชื้อโรคบางชนิดได้เช่น เชื้อไทฟอยด์ เป็นต้น

ที่มา: พนิตนาฎ ลักคณาโฆษิต, 2538

23. เอื้องหมายนา

Costus speciosus (Koen.) Sm.

COSTACEAE

ชื่อพื้นเมือง: เอื้องใหญ่ เอื้องช้าง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น** เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นกลมอ้วนน้ำ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 ซม. สูง 1.5-3 ม. โคนต้นแข็ง มีเหง้าใต้ดิน ชอบขึ้นตามที่ชุ่มชื้น
- ใบ** ใบเดี่ยว เรียงสลับกันเป็นเกลียวคล้ายกันหอยรอบต้น ใบรูปวงรีแกมขอบขนานหรือรูปใบหอก กว้าง 5-8 ซม. ยาว 15-40 ซม. โคนใบมีขนและมีส่วนหุ้มรอบลำต้น ผิวใบเรียบสีเขียว
- ดอก** สีขาวรูปปากแตร ออกเป็นช่อแน่นที่ปลายยอด ดอกย่อยจะอยู่รวมกันหนาแน่น กลีบดอกจะติดเป็นหลอด ส่วนปลายจะแยกเป็นกลีบสีขาวออกแดงเล็กน้อย ตรงกลางดอกมีแฉกสีเหลือง
- ผล** มีลักษณะกลมมีเนื้อแข็ง สีแดง มีกลีบเลี้ยงเหลือติดอยู่ที่ผล ภายในเมล็ดเป็นสีดำ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ชอบขึ้นบริเวณที่ชุ่มชื้นใต้ต้นไม้ใหญ่ริมน้ำหรือริมหนองบึงเชิงเขา ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก เหง้าและต้น

สรรพคุณในตำราไทย

ราก ขับพยาธิ แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นความต้องการทางเพศ แก้ไข้หวัด แก้ไอ

เหง้า ยาถ่าย ขับปัสสาวะ แก้บวมน้ำ แก้ตกขาว แก้โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ แก้แผลอักเสบบวมมีหนอง ฆ่าพยาธิ

ต้น แก้บิด

ที่มา: นันทวัน บุญประภัสสรและอรนุช โชคชัยเจริญพร, 254

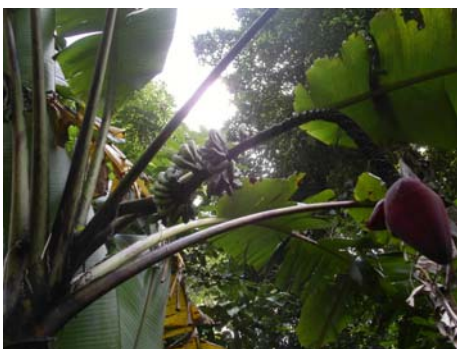
ภาคผนวก ข
ภาพฝักพื้บ้าน



1. กระเทียม



2. กระของ



3. กล้วยป่า



4. กลอย



5. เฟกา



6. เต่าร้าง



7. ข้าวพดู



8. ดาหลา



9. ต้าว



10. บอนยายรด



11. บอนส้ม



12. ฟักกาดนกเขา



13. ฟักกูดเขา



14. ฟักหวานบ้าน



14. ฟักหวานช้าง



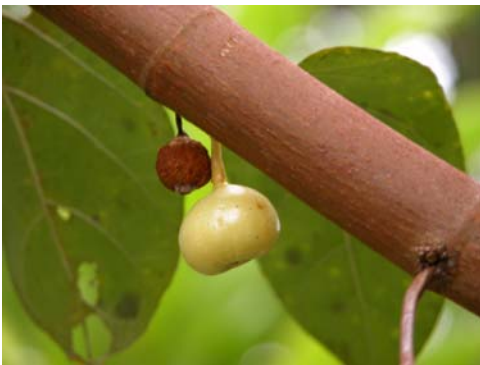
15. พาโหมต้น



17. มะเขือพวง



18. มะเดื่อหลวง



19. มะเดื่อขี้ผึ้ง



20. มะเดื่อ (ลูกโพะ)



21. ส้มสันดาน



22. สะตอ



23. เอื้องหมายนา



24. ชะพลูป่า

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล นางสาวมลิมาศ จริยพงศ์

รหัสประจำตัวนักศึกษา 49109200027

วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
บริหารธุรกิจบัณฑิต (บริหารทรัพยากรมนุษย์)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2548

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

มลิมาศ จริยพงศ์, เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี, ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551
 “คุณค่าของผักพื้นบ้านและการจัดการของชุมชนบ้านวังสูง ตำบลทอนหงส์ อำเภอพรหมคีรี จังหวัด
 นครศรีธรรมราช” ใน การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 วันที่ 13-14
 มิถุนายน 2551. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ วิทยาเขตสุวรรณภูมิ.