



การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง
**Indigenous Vegetable Production and Consumption of Farmers in
Changwat Phatthalung**

สุภาพร หนูสิงห์
Supaporn Noosing

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนาการเกษตร
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Science in Agricultural Development
Prince of Songkla University**

2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง
ผู้เขียน นางสาวสุภาพร หนูสิงห์
สาขาวิชา พัฒนาการเกษตร

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตผกา ชนปัญญาธิวงษ์)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อุษุทธิ์ นิสสภ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตผกา ชนปัญญาธิวงษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุพินพรรณ ศิริวัชรนุกูล)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาการเกษตร

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ พงศ์ดารา)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วน
เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตผกา ธนปัญญาธิวงศ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุภาพร หนูสิงห์)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุภาพร หนูสิงห์)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง
ผู้เขียน นางสาวสุภาพร หนูสิงห์
สาขาวิชา พัฒนาการเกษตร
ปีการศึกษา 2555

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกรจังหวัดพัทลุง (2) ศึกษาการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร (3) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกรกับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร และ (4) ศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะของเกษตรกรในเรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน

ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เกษตรกรเป็นเพศชาย อายุเฉลี่ย 52 ปี จบการศึกษาประถมศึกษาตอนต้น สามารถอ่านออกเขียนได้ จำนวนสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 5 คน ทำงานใช้แรงงานได้ 2 คน มีอาชีพเกษตรกรรม พื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเองทั้งหมดเฉลี่ย 15 ไร่ รายได้จากการขายผักพื้นบ้าน 21,575 บาทต่อปี มีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน 16 ปี จะปลูกผักพื้นบ้านไว้ริมรั้ว และจะนำผักพื้นบ้านเองไปขายเองแต่ไม่สามารถกำหนดราคาได้ เกษตรกรมีการรับรู้ข่าวสารผักพื้นบ้านเพื่อการบริโภคจากเพื่อนบ้านมากที่สุด มีความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน ส่วนใหญ่เกษตรกรไม่มีโรคประจำตัวเพราะมีการดูแลสุขภาพดีในระดับหนึ่ง

เกษตรกรมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก และมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านอยู่ในระดับน้อย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน จำนวนแรงงานในครัวเรือน รายได้จากการขายผักพื้นบ้าน วิธีการขายผักพื้นบ้าน การกำหนดราคาขายผักพื้นบ้าน รูปแบบการปลูก แหล่งข้อมูลข่าวสาร และการฝึกอบรม ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก จึงยอมรับสมมติฐาน

ส่วนตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา การไปทัศนศึกษา และความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน มีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก จึงปฏิเสธสมมติฐาน

2) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ และโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงยอมรับสมมติฐาน

ส่วนตัวแปรอิสระ ได้แก่ ระดับการศึกษา แหล่งข้อมูลข่าวสาร และการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

ปัญหาในการผลิตผักพื้นบ้าน เกษตรกรยังมีการปลูกผักพื้นบ้านในปริมาณที่น้อย ไม่เพียงพอกับความต้องการของตลาด และไม่สามารถกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้ ส่วนปัญหาในการบริโภคผักพื้นบ้าน เกษตรกรยังมีความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหาร สรรพคุณทางยาตามชนิดของผักพื้นบ้าน

ข้อเสนอแนะ เกษตรกรต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้นำชุมชนจัดการฝึกอบรมให้ความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน และนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น และให้ความรู้ ความเข้าใจในการจัดตั้งกลุ่มเพื่อขายผลิตผลทางการเกษตร

Thesis Title	Indigenous Vegetable Production and Consumption of Farmers in Changwat Phatthalung.
Author	Miss Supaporn Noosing
Major Program	Agricultural Development
Academic Year	2012

Abstract

This study has the following objectives; (1) to study basic factors, economic system, distribution channels, planting methods, information perception, sale-group formation of indigenous vegetables, as well as, health care of farmers in the province of Phattalung, (2) to perform a study on production and consumption of indigenous vegetables among farmers themselves, (3) to study the relations between basic factors, economic system, distribution, planting methods, information perception, the sale-group formation of indigenous vegetables, as well as, health care of farmers with the consumption of said vegetables, (4) to study problems and pieces of advice given by farmers on production and consumption of indigenous vegetables.

According to the study, the majority of the farmers are male and their averaged age is at 52 years old. They received primary education which later brought in literacy among them. The average number of family members is five per family in which two of them can perform hard work in the field. Most of them are farmers who possess their own plots of land, on average, 15 rais per family. The annual income earned by each farmer is approximately 21,575 baht per year. Some of them have been involved in this farming activity for 16 years. Land space normally adjacent to the residential fence is made use for household production and distribution of indigenous vegetables. The study found that farmers themselves are not able to have the price of their agricultural products set by themselves, yet still very well informed about the consumption thanks to their neighbors. Therefore, they have become interested in forming a co-op cluster in order to seek a distributing channel for their products. The very study also found out that these farmers are healthy and do not suffer any congenital diseases since they, to some extent, take good care of their health.

However, not so many indigenous species are available for the farmers and they do not possess much knowledge on the consumption of such species.

The result of the hypothesis testing is shown as below:

1) Independent variables namely; experience on the production of indigenous vegetable, household labor, income earned from the distribution of indigenous vegetable, distribution channel, price setting process, farming methodology, source of information, and training are not found related to the species selected in farming process. Therefore the hypothesis is accepted.

Meanwhile, independent variables namely; sex, educational level, the arrival fields trip, and interest sale-group formation of indigenous vegetables are related to the species selected in farming process. Therefore the hypothesis is not accepted.

2) Regarding independent variables namely; sex, age, and congenital disease are not found related to the knowledge on the consumption of indigenous vegetables. Therefore the hypothesis is accepted.

Meanwhile, independent variables namely; educational level, source of information, and health care are related to the knowledge on the consumption of indigenous vegetables. Therefore the hypothesis is not accepted.

One of the problems discovered among farmers when dealing with the production is their limited production capacity, which does not meet the market demand. Also farmers, as mentioned earlier, are not able to manage their own pricing. Moreover, the findings also indicate that farmers are not very well aware of the nutritive value, curative properties of each species available in their farm land.

Suggestion: Farmers call for more training courses officially organized by the authorities to enhance their knowledge on production and consumption of indigenous vegetables. They also request more know-how on cooking of these comestible plants in order to create more variety of food created from indigenous vegetables, including more understanding on the process of how to successfully form a co-operative cluster for the distributing purpose.

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อรองศาสตราจารย์ ดร.จิตพกา ธนปัญญาธิวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้แนะนำในทุกขั้นตอนถึงวิธีการศึกษา และการจัดรายงานวิทยานิพนธ์ ผู้ศึกษาขอกราบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อุษุทธิ์ นิสสกา ประธานกรรมสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ยุพินพรรณ ศิริวัชรนุกูล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาใช้เวลา ในการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมและตรวจสอบข้อบกพร่องของ วิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ประจำภาควิชาพัฒนาการเกษตร ตลอดจนเจ้าหน้าที่ประจำ ภาควิชาทุกท่าน รวมทั้งเจ้าหน้าที่เกษตรจังหวัดพัทลุงที่ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรและ เกษตรกรจังหวัดพัทลุงทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ในการศึกษา

ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ ที่ดี ตลอดมาจนสำเร็จการศึกษา

สุภาพร หนูสิงห์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(5)
Abstract	(7)
กิตติกรรมประกาศ	(9)
สารบัญ	(10)
รายการตาราง	(13)
รายการภาพประกอบ	(15)
บทที่	
1. บทนำ	
1.1 ความสำคัญและที่มาของการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2. การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ผักพื้นบ้าน : แหล่งที่มา ความหมาย และการจำแนก	5
2.2 การผลิตและรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน	7
2.3 การบริโภคผักพื้นบ้าน	11
2.4 การสื่อสาร	16
2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
2.6 กรอบแนวความคิดการวิจัย	21
2.7 สมมติฐานการวิจัย	23
3. วิธีการศึกษา	
3.1 สถานที่ทำการศึกษา	25
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
3.4 การทดสอบแบบสอบถาม	27
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	27
	(10)

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4. ผลการศึกษาและอภิปรายผล	
4.1 ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร	29
4.2 ข้อมูลด้านอาชีพ รายได้ของเกษตรกร	31
4.3 ข้อมูลพื้นที่ทำการเกษตร	33
4.4 ข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือนของเกษตรกร	35
4.5 ข้อมูลด้านการผลิต รูปแบบการปลูก และการดูแลรักษาผักพื้นบ้านของเกษตรกร	36
4.6 ข้อมูลด้านการขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร	39
4.7 ข้อมูลด้านความรู้ข่าวสารของเกษตรกร	41
4.8 ข้อมูลด้านความคิดเห็นในการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร	45
4.9 ข้อมูลด้านสุขภาพของเกษตรกร	46
4.10 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของเกษตรกร	48
4.11 การแบ่งระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร	50
4.12 ชนิดของผักพื้นบ้านที่ปลูก	50
4.13 การแบ่งระดับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก	52
4.14 ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค	52
4.15 ความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร	54
4.16 ระดับความรู้ในการบริโภคโดยแบ่งตามชนิดของผักพื้นบ้าน	67
4.17 การทดสอบสมมติฐาน	72
4.18 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร	83
5. สรุปและข้อเสนอแนะ	
5.1 วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา	84
5.2 สรุปผลการศึกษา	84
5.3 ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม	91

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก วิธีดูแลสุขภาพ	96
ภาคผนวก ข ข้อมูลการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง	97
ภาคผนวก ค แบบสอบถาม	100
ภาคผนวก ง ชนิดและจำนวนผักพื้นบ้านที่เกษตรกรปลูก	116
ประวัติผู้เขียน	122

รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตำบลพนาสูง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง	26
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง	26
3. ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร	30
4. ข้อมูลอาชีพ รายได้	32
5. ข้อมูลพื้นที่ทำการเกษตร	34
6. ข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือน	35
7. ข้อมูลด้านการผลิต รูปแบบการปลูก และการดูแลรักษา	37
8. ข้อมูลการขายผักพื้นบ้าน	39
9. ข้อมูลการรับรู้ข่าวสาร	42
10. ข้อมูลด้านความคิดเห็นในการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน	45
11. ข้อมูลด้านสุขภาพ	46
12. การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร	48
13. การแบ่งระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ	50
14. ชนิดของผักพื้นบ้านที่ปลูก	50
15. การแบ่งระดับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก	52
16. ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค	52
17. ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน	54
18. ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร	55
19. ผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง	56
20. ผักพื้นบ้านที่มีรสขม	57
21. ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน	58
22. ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด	59
23. ผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม	60
24. ผักพื้นบ้านที่มีรสมัน	61
25. ผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน	62
26. ผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว	63

รายการตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
27. ผักพื้นบ้านที่มีรสจืด	64
28. ผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น	65
29. ผักพื้นบ้านที่มีรสเมาเบื่อ	66
30. ระดับความรู้ในการบริโภคโดยแบ่งตามชนิดของผักพื้นบ้าน	67
31. ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับพอก	68
32. ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับทา	69
33. ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประคบ	70
34. ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับต้มอาบ	71
35. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยด้านเศรษฐกิจของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก	75
36. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการขายและปัจจัยด้านรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก	77
37. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อและปัจจัยด้านการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก	78
38. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานของเกษตรกรกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร	81
39. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อของเกษตรกรกับความรู้การบริโภค ผักพื้นบ้านของเกษตรกร	82
40. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสุขภาพของเกษตรกรกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร	82
41. ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน	83

รายการภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบที่	
1. กรอบแนวความคิดการวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มและสุขภาพของเกษตรกร กับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร	22

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

ป่า ต้นไม้ พืชผักต่าง ๆ เป็นสิ่งมีชีวิตที่พัฒนาคู่มาพร้อมกับมนุษย์ เป็นสิ่งแวดล้อมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผักและไม้ผลเป็นแหล่งอาหารและยาของคน ตั้งแต่โลกเริ่มมีมนุษย์จนถึงปัจจุบัน คนเราได้อาศัยเก็บพืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติกินเป็นอาหารมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ สมัยยังเร่ร่อน ล่าสัตว์ จับปลา และหาผักไม้ผลป่ากิน ต่อมาอีกนานจึงรู้จักทำกสิกรรมเป็นหลักแหล่ง แต่กสิกรรมโบราณมักเกี่ยวข้องกับธัญพืชเป็นหลัก สำหรับพืชผักส่วนใหญ่ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ คนเรายังอาศัยเก็บกินอยู่ มีพืชผักน้อยชนิดที่มีการเพาะปลูกอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ผักโบราณยุคก่อนประวัติศาสตร์ เช่น มันฝรั่ง มันสำปะหลัง รากบัว หัวไชเท้า กะหล่ำปลี หัวหอม กระเทียม ฯลฯ ก็ล้วนเป็นผักป่าที่คนเรากินมาก่อนทั้งสิ้น มีหลักฐานที่น่าเชื่อถือว่าคนสมัยก่อนกินผักหลากหลายชนิดกว่าในปัจจุบันมาก มีข้อมูลทางพฤกษศาสตร์ระบุว่า ทั่วโลกมีผักที่กินเป็นอาหารได้ถึง 300 ชนิด แต่มีเพียง 150 ชนิด ที่มีการเพาะปลูกกันในปัจจุบัน และมีเพียง 20 ชนิดเท่านั้น ที่นิยมกินกันอย่างกว้างขวางทั่วโลก สังคมยังพัฒนาเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมการค้า ชนิดผักที่คนกินกันก็ยิ่งลดน้อย จำกัดตัวเฉพาะผักการค้าเพียงไม่กี่ชนิด แม้ผักพื้นบ้าน ผักท้องถิ่น จะยังมีอยู่ไม่น้อย แต่สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพื้นที่ป่าที่ลดน้อยลงเป็นอย่างมาก ก็คุกคามลดความหลากหลายของพันธุ์ผักพื้นบ้านลงไปทุกที

ภาคใต้ของประเทศไทยมีลักษณะภูมิประเทศเป็นป่าฝนเขตร้อน เป็นถิ่นกำเนิดและแหล่งพันธุกรรมพืชเขตร้อนที่สำคัญแห่งหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีพืชประเภทผักและไม้ผลทั้งที่เป็นพืชป่า พืชพื้นเมือง และพืชปลูกหลากหลายชนิด พืชเหล่านี้มีบทบาทต่อความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่มาช้านาน ในขณะเดียวกันก็มีภัยคุกคามต่อพรรณพืชเหล่านี้ ทั้งที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และภัยธรรมชาติ ทำให้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว และบางชนิดใกล้สูญพันธุ์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้เอาไว้ไม่ให้สูญหาย คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ตระหนักถึงปัญหาและบทบาทดังกล่าว จึงได้มีโครงการรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี ไว้ที่สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง ซึ่งมีทั้งผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ที่เป็นพืชตระกูลเด่น และเป็นเอกลักษณ์สำคัญ ได้แก่ สกุดสะตอ สกุดเนียง สกุดหี สกุดมังคุด สกุดล้างแข สกุดมะม่วง สกุดล้างสาต เป็นต้น ส่วนผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่เริ่มหายาก และอาจเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์สูง ได้แก่ มะพร้าวนา ผักเหมียง ชามะเรียง มะเดื่อบางสาย พันธุ์ หมวย เสม็ดชุน จิกน้ำ หม้อข้าวหม้อแกงลิง ส้มม่วงกาง ทำมั่ง มะเฒ่า กระโดน มะหวด กำแพงเจ็ดชั้น โท๊ะ เป็นต้น

ผักพื้นบ้านเป็นพืชที่ค่อนข้างจะได้รับความสนใจน้อยจากคนรุ่นใหม่ เมื่อเปรียบเทียบกับพืชชนิดอื่น ๆ แต่เมื่อมีการพิจารณากันให้ดีแล้ว จะพบว่าผักพื้นบ้านก็มีความสำคัญหลายประการ เช่น ผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่หาง่าย มีรสชาติอร่อยถูกปากคนไทย โดยเฉพาะคนไทยที่อยู่ในภาค การเกษตร ผักยังเป็นยารักษาโรค ที่ไม่มีผลข้างเคียงหรือถ้าจะมีก็น้อยมาก และยังเป็นพืชเศรษฐกิจในบางพื้นที่อีกด้วย

ดังนั้น ผู้ศึกษามีความสนใจเป็นอย่างมากที่ต้องการศึกษาถึงเกษตรกรผู้ผลิตและผู้บริโภค ผักพื้นบ้านว่า มีการผลิตผักพื้นบ้านทั้งที่ปลูกและเกิดเองจากธรรมชาติ มีผลต่อการนำมาบริโภค และจำหน่ายอย่างไร เกษตรกรมีความรู้เรื่องผักพื้นบ้านในแง่เป็นคุณค่าอาหารและเป็นสมุนไพร/ยา ใช้ป้องกัน รักษาโรคหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เพิ่มช่องทางการตลาดและสร้างมูลค่าให้กับผักพื้นบ้าน สำหรับเหตุผลในการเลือกพื้นที่ศึกษาที่ 1) ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน และ 2) ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง เพราะเป็นพื้นที่ปลูกผักพื้นบ้านหลายครัวเรือน กับเป็นแหล่งปลูกผักพื้นบ้านจำหน่ายให้กับโรงพยาบาลสงขลา และ โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง
- 2) เพื่อศึกษาการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร
- 3) เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกรกับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร
- 4) เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะของเกษตรกรในเรื่องการผลิตและการบริโภค ผักพื้นบ้าน

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ทำให้เข้าใจถึงการผลิต ทราบถึงจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก และระดับความรู้ในเรื่อง การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะนำไปให้ผู้เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ต่อเกษตรกรและผู้ที่เกี่ยวข้อง

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย

1) ขอบเขตด้านประชากร : ใช้กลุ่มเกษตรกรผู้ผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านในตำบล พนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง จำนวน 8 หมู่บ้าน และเกษตรกร ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง จำนวน 7 หมู่บ้าน

2) ขอบเขตด้านเนื้อหา : การผลิตผักพื้นบ้านมีตัวแปรตามหลายตัว แต่ศึกษาเกี่ยวกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก และการบริโภคผักพื้นบ้านมีตัวแปรตามหลายตัว แต่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน

3) ขอบเขตด้านเวลา : ทำการศึกษาปี พ.ศ. 2554 ถึง ปี พ.ศ. 2555

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1) เกษตรกร คือ เกษตรกรผู้ผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง และเกษตรกรในตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

2) ผักพื้นบ้าน หมายถึง ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรปลูกในตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน และในตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์

3) การผลิตผักพื้นบ้าน หมายถึง การปลูกผักพื้นบ้าน ที่เน้นผักพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น ผักหวาน มันปู สะตอ ลูกเนียง ผักเหมียง ผักกูด เป็นต้น

4) การบริโภคผักพื้นบ้าน หมายถึง การนำผักพื้นบ้านมารับประทาน แบบเป็นผักสด แอง ยำ ผัด ต้ม ลวก

5) ความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน หมายถึง ความรู้ในการกินผักพื้นบ้านด้านคุณค่าอาหาร เช่น วิตามิน แร่ธาตุอาหาร กากใยอาหาร ส่วนด้านสมุนไพร/ยาใช้ในการพอก ทา ประคบ และดื่มอาบภายนอกร่างกาย

6) การรับรู้ข่าวสาร หมายถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับผักพื้นบ้านจากแหล่งข้อมูล เช่น สื่อบุคคล (เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร เพื่อนบ้าน ญาติ/พี่น้อง ผู้นำในท้องถิ่น) และ สื่อมวลชน (วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร/วารสาร เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ) รวมถึงการ ฝึกอบรม และการไปทัศนศึกษา

7) โรคประจำตัว หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเกษตรกรรักษาไม่หายขาดหรือเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

8) การดูแลสุขภาพ หมายถึง วิธีการดูแลสุขภาพตามหลักการดูแลสุขภาพองค์รวม ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (รายละเอียดภาคผนวก ก)

บทที่ 2

การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล ตลอดจนผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวความคิดของการศึกษา โดยได้จำแนกการตรวจเอกสารออกเป็นส่วนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ผักพื้นบ้าน : แหล่งที่มา ความหมาย และการจำแนก (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2540)

ผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไป มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิม และพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทย

■ แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน

1) เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผักมักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ หรือต้นอ่อน เป็นต้น

2) ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ และพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ สวนยางนา เช่น สะตอ เหมียง ฟักแฟง ถั่วต่าง ๆ เป็นต้น

3) ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน เป็นต้น

4) สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชี ย่านาง เป็นต้น

■ ความหมายของผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าเขา ป่าละเมาะ หนองบึง ริมแม่น้ำและธารน้ำ สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้มีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค ด้านเครื่องใช้ไม้สอย ด้านเครื่องแต่งกาย และด้านเศรษฐกิจ

■ การจำแนกพืชพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชพื้นบ้านนั้น หากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ ก็คงจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชพื้นบ้านที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชพื้นบ้านสามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง การจำแนกพืชพื้นบ้านตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้คือ

• การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่

- ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอก หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย

- ไม้เลื้อยหรือ ไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร

- ไม้พุ่ม (shrub) ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน

- ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กินยอด ใบ หัว

- หญ้า (grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักจืดขวง ผักโขม ผักคราด หัวแหวน เป็นต้น

• การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่

- พืชผักในดง (deep green forest) เช่น หวาย ดาว

- พืชผักในป่าละเมาะ (hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่

- พืชผักตามทุ่งนา (field plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน

- พืชผักตามหนองน้ำ (pond plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักเขยง

- พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (creek plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม

- พืชผักสวนครัว (gardening plant)

• การจำแนกตามคุณลักษณะ (properties) หากลองสังเกตพืชพื้นบ้านในแต่ละท้องที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ว่าด้านใดก็ตามหนึ่ง เช่น

- รสชาติ : ผักหวานป่า เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟาน หมายถึง น้ำดีของแก๊งภาคเหนือ) มะเขือส้ม มันปู

- กลิ่น : ผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้นหรือทำมัง (ใต้)

- ตามลักษณะ : เถาคัน ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ผักคล้ายลิ้นยาว ๆ

- ตามสีสัน : เห็ดแดง ฟักทอง ฟักเขียว กระเจี๊ยบแดง
 - แสดงแหล่งที่มา : ผักหนอง (กระเจด) เห็ดฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดคอย
 - ลักษณะการใช้ประโยชน์ : บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้
- การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาท หรือ การแสดงออกซึ่งคุณค่า โดยแบ่งเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้านเศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

2.2 การผลิตและรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน

วัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านกำลังจะถูกลืม ทั้งที่จริงผักพื้นบ้านมีประโยชน์ มีสรรพคุณทางยา และมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าผักที่วางขายอยู่ตามตลาดทั่วไป แถมยังปลอดภัยไร้สารพิษ เพราะเจริญเติบโตอยู่ตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าเขา หนองบึง ริมรั้ว การผลิตผักพื้นบ้านภาคใต้ ที่รู้จักและนิยมบริโภค มีดังนี้

■ **ผักกูด** ลักษณะลำต้นเป็นกอมีหัวใต้ดิน ก้านใบยาวประมาณ 2-3 ฟุต ยอดอ่อนปลายจะงอบแบบก้นหอย ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร คือ ยอดอ่อน ใช้เป็นอาหารประเภทยอดอ่อนลวกจิ้ม น้ำพริก ผักลวกหรือแกงเลียง ยำ จะมียารักษาโรค ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ใช้หัว หรือเหง้า

■ **ชะพลู** เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร คือ ใบสด เป็นผักจิ้มหรือรับประทานสดโดยใช้เป็นใบห่อเมี่ยงคำ เมี่ยงปลาทุ รอกันกระทงห่อหมก เป็นต้น ส่วนวิธีปลูกขยายพันธุ์โดยการปักชำในดินร่วนซุย รดน้ำให้ชุ่มในระยะที่ต้นกล้ายังไม่แข็งแรง ไม่ควรให้โดนแดดมากนัก

■ **ลูกเหรียง** เหยียงเป็นพืชตระกูลเดียวกับสะตอ ชาวใต้นิยมนำเมล็ดมาเพาะเป็นผักเหนาะ หรือใส่เป็นส่วนประกอบในแกงชนิดต่าง ๆ การขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

■ **มันปู** ลักษณะลำต้นเป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดใหญ่ ใบรีปลายแหลม ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร คือ ยอดอ่อน เช่น ยอดอ่อนกินเป็นผักสด นิยมกินกับขนมจีน รสชาติหวาน มัน อมฝาด นิดหน่อย ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ คือ เมล็ด ตอนกิ่ง หรือขุดเอาต้นเล็กไปปลูก ส่วนมากขึ้นเองตามธรรมชาติ พื้นที่ขึ้นแฉะจะเจริญเติบโตได้ดี ให้ผลผลิตตลอดปี

■ **สะตอ** ลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ กินได้ทั้งยอดอ่อนและเมล็ด แต่ นิยมกินเมล็ดมากกว่า ใช้กินสด แกง เป็นต้น (ถึงแม้เมล็ดจะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างจะกลิ่นแรง) มีรสชาติมัน การขยายพันธุ์สะตอนิยมใช้เมล็ด โดยเลือกเมล็ดจากผักแก่เพาะในถุงเพาะชำ หรือแปลงเพาะกล้า นอกจากนี้ มีการปักชำกิ่งและการติดตา สะตอเจริญเติบโตได้ดีตามเชิงเขาที่มีสภาพป่าสมบูรณ์ มีความชื้นในอากาศสูงจะพบทั่วไปในภาคใต้และภาคตะวันออก

- **ลูกเนียง** เป็นไม้ยืนต้นไม้ผลัดใบ ส่วนที่นำไปรับประทานคือเมล็ด ซึ่งมีกลิ่นฉุน ให้รสชาติมันอร่อยซึ่งอาจรับประทานผลอ่อน หรือผลแก่ก็ได้ โดยใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผลแก่อาจนำไปเพาะเรียกว่า ลูกเนียงเพาะ หรือเนียงหวาน จะออกดอกระหว่างเดือนธันวาคม-เมษายน ผักแก่ประมาณเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม ชอบขึ้นตามชายป่าดงดิบชื้นใกล้ลำธาร นิยมปลูกทั่วไปเพื่อใช้เป็นอาหาร

- **ผักเหมียง** เป็นพืชยืนต้นที่มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ใบผักเหมียงใช้รับประทานสดและประกอบเป็นอาหาร เช่น แกงเลียง ต้มกะทิ ใช้ห่อเหมียงคำ เป็นต้น ผักเหมียงควรปลูกในที่ร่ม มีดินร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์สูง และมีฝนตกชุกและต่อเนื่อง ในปัจจุบันมีการปลูกผักเหมียงมากขึ้น โดยการปลูกแซมสวนยางพารา สวนมะพร้าว การปลูกผักเหมียงเพื่อการบริโภคนั้นมักจะตัดต้นไม่ให้สูงเกินมือเอื้อมถึง สามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธีคือ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

- **ผักหวานบ้าน** เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ส่วนที่ใช้ประโยชน์คือ ยอดอ่อน ดอกอ่อน และผลอ่อน ใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้ม ผัด แกง ทอด และผลสุกนำมาต้มให้สุกและรับประทานเนื้อข้างใน ส่วนการขยายพันธุ์ผักหวานนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น เพาะเมล็ด ปักชำ หรือตอนกิ่ง

- **มะม่วงหิมพานต์** ในประเทศไทย มะม่วงหิมพานต์พบได้ทั่วไปในภาคใต้ และมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น กาหยู กาหยี ม่วงเม็ดล่อ หัวครก เป็นต้น เป็นไม้ดอกยืนต้นขนาดกลาง นำส่วนที่เป็นเมล็ดมารับประทาน ส่วนผลของมะม่วงหิมพานต์ จะมีเนื้อนุ่ม น้ำน้ำ มีรสเปรี้ยวรับประทานได้ทั้งดิบและสุก ทางภาคใต้ของไทยนิยมนำผลห่ามมาแกงส้ม จะออกรสเปรี้ยว ส่วนผลดิบรับประทานกับเกลือเป็นของทานเล่น บางครั้งจะออกรสฝาดเล็กน้อย ส่วนผลสุกสามารถนำไปหมักเป็นไวน์ น้ำส้มสายชู หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้

- **ชะมวง** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ยอดอ่อนและใบอ่อน มีรสเปรี้ยว การขยายพันธุ์ใช้เมล็ดและตอนกิ่ง ฤดูกาลที่ให้ผลผลิตคือ ช่วงหน้าฝน

◆ รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน

รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1) ปลูกผักพื้นบ้านริมรั้วข้างบ้าน

การปลูกผักพื้นบ้านกินเองเป็นผักริมรั้วข้างบ้าน ไม่ได้ยุ่งยาก เพราะผักพื้นบ้านที่กินกันอยู่ทุกวันเชื่อว่าจะปลูกขึ้นได้ยาก วิธีการที่ง่าย ไม่ได้มีอะไรที่สลับซับซ้อน ยิ่งพื้นที่สำหรับปลูกด้วยแล้วไม่ใช่ปัญหา ปลูกผักพื้นบ้านริมรั้วข้างบ้านไม่จำเป็นต้องยกร่อง ลงแปลงใหญ่โต เพียงแค่มีแปลงเล็ก ๆ ข้างบ้านหรือหลังบ้านก็ใช้ได้ หรือหากไม่มีสถานที่ อาจใช้ของที่มี

ในบ้านปลูกผักพื้นบ้านได้ เช่นปลูกในกระถาง กระถางแตก ตะกร้าผ้าพลาสติก หรือจากวัสดุเหลือใช้ ถังพลาสติก ขางรถยนต์ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยการเริ่มต้นปลูกผักพื้นบ้านด้วยการปลูกผักชนิดที่ขึ้นได้ง่าย ๆ ก่อน เอาชนิดที่ปลูกแล้วไม่ตายแน่ ๆ เช่น โหระพา พาสลิม ชะพลู เป็นต้น รับประทานหรือเปเปอร์เชนต์ ปลูกง่าย ขึ้นเร็ว แค่ปักต้น หรือกิ่งลงดิน ไม่เกิน 1 สัปดาห์ยอดอ่อน ใบอ่อน ก็แตกมาตามต้นให้เห็น (นิรนาม, 2554)

2) ปลูกผักพื้นบ้านแซมในสวนยางพาราและสวนไม้ผลต่าง ๆ

การปลูกผักพื้นบ้านแซมในสวนยางพาราและสวนไม้ผลต่าง ๆ เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกรได้เป็นอย่างดี และมีผลพลอยได้จากสารพิษไวับริโกล เป็นการใช้ประโยชน์เพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกร อีกทั้งยังทำให้ผู้บริโกลมีทางเลือกในการบริโกลผักปลอดภัยจากสารพิษ ผักพื้นบ้านไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องศัตรูพืชที่จะมารบกวน ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืช การปลูกผักพื้นบ้านนอกจากจะได้ประโยชน์เป็นผักแล้วยังเป็นพืชคลุมดินที่คงทนถาวรกว่าพืชอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่เชิงเขา หรือลาดชัน รากของต้นผักพื้นบ้านจะช่วยยึดหน้าดินไว้มิให้พังทลาย และถูกชะล้างไปโดยง่าย และยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับดินเมื่อปลูกผักพื้นบ้านแล้วจะสามารถเก็บหรือเด็ดยอดใบอ่อนเพื่อบริโกลหรือจำหน่ายได้นาน กรณีปลูกร่วมยางเมื่อถึงเวลาโค่นยางพาราเพื่อปลูกรอบใหม่ก็สามารถทำได้ง่าย โดยการตัดต้นผักพื้นบ้านให้ชิดติดกับดินแล้วจึงโค่นต้นยางพารา เมื่อได้น้ำได้ฝน ผักพื้นบ้านจะแตกต้นอ่อนขึ้นมาใหม่จากตอและส่วนของลำต้นใต้ดินได้อีก ดังนั้น การปลูกผักพื้นบ้านแซมในสวนยางพาราและสวนไม้ผลจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของเกษตรกรในการขายผักพื้นบ้านเพื่อเพิ่มรายได้ ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่ปลูกแซม เช่น ผักเหมียง ผักกูด สะตอ หมุย เนียง เป็นต้น (วสันต์, 2553)

3) ปลูกผักพื้นบ้านเป็นแปลง

เป็นการปลูกผักพื้นบ้านชนิดเดียวหรือหลายชนิดเป็นแปลงรวมกันในพื้นที่เดียว ซึ่งเป็นอาชีพของเกษตรกรเพื่อส่งขายตลาดในท้องถิ่นและตลาดนอกท้องถิ่น ส่วนมากเป็นการปลูกที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งดินฟ้าอากาศ ดังนั้นส่วนใหญ่การปลูกผักพื้นบ้านจะกระทำได้ในทุกฤดูกาล

แปลงผักพื้นบ้านที่สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว จะเป็นผู้ลงมือปลูกปฏิบัติ ดูแลรักษาอย่างถูกหลักวิชา ให้มีชนิดและปริมาณผักที่ปลูกตรงตามความชอบรับประทานของคนในครอบครัว และมีปริมาณมากเพียงพอที่จะเก็บเกี่ยวไปบริโกลประจำวันได้ทุกวันโดยไม่ขาดตอน ขึ้นอยู่กับเทคนิคของแต่ละคนที่ปลูกและดูแลแปลงผักพื้นบ้าน (นันทนิตย์, 2552) สรุปได้ดังนี้

- การเตรียมดิน การปลูกผักพื้นบ้านในแปลงบางครั้งต้องปรับสภาพดินก่อนด้วยการพรวนดินล่างขึ้นมาตากแดดประมาณ 1-2 สัปดาห์ เพื่อฆ่าเชื้อโรคในดิน ควรใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกเก่า หวานทั้งแปลง และคลุกเข้ากับดินอย่างสม่ำเสมอ

- **การรดน้ำ** ไม่รดน้ำมากจนเกินไป เพราะจะทำให้ดินแฉะและรากอาจเน่าตายได้ และสำหรับผักพื้นบ้านที่ขึ้นต้นควรรดส่วนยอด เพื่อให้ต้นผักพื้นบ้านแตกกิ่งก้าน จะทำให้ผักสดชื่นกว่าการรดเฉพาะที่โคนต้น และรดน้ำเพียงครั้งเดียว

- **การปลูกผักพื้นบ้าน** ควรรู้ว่าผักพื้นบ้านที่จะปลูกรุ่นนั้น เจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูกาลใด และถ้าเป็นผักอายุสั้นสามารถปลูกร่วมในแปลงเดียวกับผักอายุยาวได้ เพราะผักจะโตแข่งกัน ทำให้ต้นผักโตเร็ว และงามกว่าปลูกผักชนิดเดียวในแปลง

- **เมล็ดพันธุ์ผักพื้นบ้าน** เก็บเมล็ดจากผักพื้นบ้านที่ปลูกหรือซื้อ เช่น มะอึก มะเขือตอแหลล นำเศษเมล็ดไปโรยได้เลย หรือผักจำพวกกะเพรา โหระพา เมื่อออกดอก ให้เก็บเกสรแก่โรยลงบนดินได้เลย เพื่อให้ต้นใหม่งอกขึ้นมาแทนที่

- **การกำจัดโรคพืช** ในแปลงผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโรคระบาด เพราะผักพื้นบ้านเป็นผักที่ทนทานต่อสภาพอากาศ หากพบก็ให้ถอนทำลายทิ้ง และปลูกผักชนิดอื่นหมุนเวียนกันในแปลงปลูกเพื่อตัดวงจรโรค และเมื่อเห็นใบที่ไม่สวย หรือใบหงิก ๆ งอ ๆ ให้เด็ดทิ้งไป อย่าปล่อยให้ลามทั้งต้นจนตาย หรือต้นใดที่เป็นมาก ใช้วิธีเด็ดยอดทิ้งเพื่อให้แตกใบใหม่

- **การกำจัดแมลงและศัตรูพืช** ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีแมลงและศัตรูพืชระบาด อาจมีบ้างเล็กน้อย โดยกำจัดแมลงและศัตรูพืชด้วยวิธีธรรมชาติ ดังนี้

- วิธีการกำจัดแมลงและศัตรูพืชแบบโบราณ คือ นำยาสูบแช่น้ำไว้ครึ่งวันคูลีให้สีออกอ่อน ๆ ผสมน้ำโดยการกะประมาณ ความเข้มข้นมากขึ้นอยู่กับชนิดผักที่จะนำไปใช้ เช่น ต้นมะกรูดสามารถรดแบบเข้มข้นได้ แต่ถ้าเป็นผักอ่อน ๆ เช่น มะเขือตอแหลล หมุย ชะพลู เป็นต้น ควรเจือจางให้อ่อนลง และควรใช้บัวรด

- การกำจัดแมลงและศัตรูพืชโดยใช้วิธีธรรมชาติ เช่น ใช้สารสกัดจากสะเดา ตะไคร้หอมแล้วนำมาผสมน้ำ รดผักพื้นบ้านเพื่อไล่แมลง อีกวิธีหนึ่งคือ ใช้กับดักกาวเหนียว โดยนำไปกระพ่ายให้มึนกลืนใส่ในถุงพลาสติกที่เจาะรูและตากาวเหนียวไว้ด้านนอกนำไปแขวนในแปลงเพื่อกำจัดแมลงทำลายผล เช่น แมลงวันทอง

- วิธีการแบบผสมผสาน โดยการสำรวจแปลงผักทุกวัน หากพบแมลงกำจัดทันที โดยใช้มือจับทำลาย ตัดทำลายวัชพืชเพื่อลดที่อาศัยของแมลงศัตรูพืช

- **การใส่ปุ๋ย** การใส่ปุ๋ยคอก ไม่ควรใส่ในช่วงหน้าฝน เพราะดินคืออยู่แล้ว และถ้าหน้าท่วมบริเวณนั้น น้ำจะพาปุ๋ยที่ใส่ไว้ลอยหายไปจนหมด จึงควรใส่ตอนฝนแล้ง โดยทุบหรือบดปุ๋ยคอกให้กระจาย แล้วรดน้ำตาม

2.3 การบริโภคผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตของคนไทย มิได้เป็นเพียงนำมาเป็นอาหาร แต่เข้ามาเกี่ยวข้องกับหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านปัจจัย 4 อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ในการนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ โดยพิจารณาแยกแยะสรรพคุณ ด้านอาหาร และด้านยารักษาโรค

(1) ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหาร

ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ ดังต่อไปนี้

1.1 วิตามิน (กลุ่ม, 2550) ในผักพื้นบ้านมีวิตามินต่าง ๆ ดังนี้

วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการจำนวนน้อย แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติและเกิดโรคได้ หน้าที่ของวิตามินเอ ช่วยรักษาสุขภาพของผิวหนังและเยื่อเมือกต่าง ๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหารและเยื่อชั้นตา เป็นต้น ช่วยในการมองเห็นและปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างมาเป็นที่มืด หรือจากที่มืดมาเป็นที่สว่าง ควบคุมการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินเอสูง เช่น ใบกระเพรา ผักชะอม ยอดแค ใบย่านาง ชะพลู ผักกูด บัวบก ยอดมะระอ่อน ผักเหมียง ลูกเหริยง และใบยอ ฯ

วิตามินบี ที่เรารับประทานเข้าไปนั้นจะเป็นวิตามินบีรวม (Vitamin B Complex) จะทำหน้าที่เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตในร่างกายเป็นน้ำตาลกลูโคสซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานไปใช้ได้ และช่วยในกระบวนการเมตาโบลิซึมของไขมัน วิตามินบีที่พบในผักพื้นบ้านได้แก่

- วิตามินบี 1 เป็นวิตามินที่ช่วยเปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรต ไขมันและแอลกอฮอล์ให้เป็นพลังงาน หน้าที่ของวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันการเกิดสารพิษที่ได้จากการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ป้องกันโรคเหน็บชา

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินบี 1 สูง เช่น ยอดมะขาม ยอดมะระจืด ใบชะมวง ชะพลู ขนุนอ่อน ยอดมะกอก ผักเหมียง และยอดแค ฯ

- วิตามินบี 2 ปกติร่างกายจะไม่สะสมวิตามินบี 2 ฉะนั้นเราจึงควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน หน้าที่ของวิตามินบี 2 ช่วยปลดปล่อยพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญอาหาร

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินบี 2 สูง เช่น มันปู ใบยอ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน จี๋เหล็ก ยอดมันเทศ และถั่วพู ฯ

วิตามินซี มีมากในผักสดและผลไม้ทั่วไป ผักสดที่มีวิตามินซีมากโดยเฉพาะในใบตอนส่วนยอด และเมล็ดที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก วิตามินซีละลายน้ำได้ง่ายและไม่ทน ความร้อน การหุงต้มอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการอาจทำให้สูญเสียวิตามินซีได้ง่ายที่สุด หน้าที่ของวิตามินซี ช่วยบำรุงเหงือก ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ป้องกันมิให้เส้นโลหิตเปราะ ช่วยในการดูดซึมของสารอาหารอื่น เช่น เหล็ก แคลเซียม

ผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดสะเดา ลูกเหรีียง มะระขี้นก ยอดมะระอ่อน ผักหวานป่า ใบย่านาง และผักเหมียง ฯ

1.2 แร่ธาตุอาหาร (ภานู, 2550) ในผักพื้นบ้านมีแร่ธาตุ ดังนี้

แคลเซียม (Ca) ร่างกายของมนุษย์มีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่น ๆ ถ้าคิดโดยน้ำหนักแล้ว แคลเซียมในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักร่างกายทั้งหมด หน้าที่ของแคลเซียม เป็นคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญและจำเป็นต่อกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลเวลาเกิดบาดแผล

ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง เช่น ใบชะพลู ใบขมิ้น ยอดแค บัวบก ผักกระเฉด ขี้เหล็ก สะเดา ลูกเหรีียง มะเขือพวง ใบโหระพา ยอดกระถินอ่อน และใบย่านาง ฯ

ฟอสฟอรัส (P) มีคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญของกระดูกและฟันร้อยละ 85 - 90 อยู่ในสภาพของแคลเซียม ทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรงขึ้น

ผักพื้นบ้านที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ใบกระเพราแดง ยอดขี้เหล็ก มะเขือพวง ผักหวานป่า ยอดอ่อนมะกอก สะตอ และผักเหมียง ฯ

ธาตุเหล็ก (Fe) มีคุณค่าทางโภชนาการของเม็ดเลือดแดง ส่วนที่เรียกว่าฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับถ่ายออก ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้

ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูด ใบแมงลัก ยอดตำลึง ยอดขี้เหล็ก ใบกระเพราแดง ยอดอ่อนมะกอก ใบชะพลู ยอดสะเดา และยอดอ่อนกระถิน ฯ

โพแทสเซียม (K) ช่วยรักษาสภาพกรด-ด่าง ความดันน้ำ และปริมาณน้ำของร่างกาย แต่ผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไตเรื้อรังต้องจำกัดปริมาณ K

ผักพื้นบ้านที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น มะเขือพวง มะเขือเปราะ โหระพา และผักเจียว ฯ

1.3 กากใยอาหาร

กากใยอาหารหรือที่เรียกกันว่า fiber เป็นสารที่อยู่ในพืชผักที่ร่างกายเราย่อยสลายหรือดูดซึมไม่ได้ซึ่งต่างจากสารอาหารอย่างอื่น เช่น แป้ง ไขมัน โปรตีน ที่ร่างกายเราสามารถย่อยและดูดซึมได้ กากใยอาหารจึงผ่านลำไส้กลายเป็นอุจจาระ ประโยชน์ของกากใยอาหาร ถ้ากินมากเพียงพอ จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น ป้องกันท้องผูก เพิ่มความนุ่มนวลของอุจจาระ ถ้าถ่ายเหลวก็อาจจะช่วยทำให้อุจจาระเป็นก้อนมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคของลำไส้ เช่น โรคริดสีดวงทวาร โรคถุงโป่งพองของลำไส้ใหญ่ ช่วยลดน้ำหนัก เนื่องจากการกินผักพื้นบ้านที่มีกากใยมากต้องเคี้ยวมากและใช้เวลานาน จึงช่วยทำให้เราหิวท่อนก่อนจะกินมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งผักพื้นบ้านที่มีกากใยสูงยังอยู่ในลำไส้นาน และใช้เวลานานในการดูดซึมทำให้เรารู้สึกหิวอยู่ยาวนาน (นิรนาม, 2552)

ผักพื้นบ้านที่มีกากใยอาหารสูง เช่น มันปู ผักหมูย ดอกสะเดา ถั่วพู ดอกแค ยอดมะกอก ดอกขี้เหล็ก ยอดขี้เหล็ก ลูกเหริยง และบัวบก ฯ (วัลลภ, 2553)

1.4 สารต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) คือ สารประกอบที่สามารถป้องกันหรือชะลอกระบวนการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกายคนเรา ซึ่งได้แก่ กระบวนการเผาผลาญอาหาร (metabolism) ภาวะเครียด (stress) การออกกำลังกายอย่างหนักหรือปัจจัยภายนอก อื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสารอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ สารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่นวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ สังกะสี เป็นต้น ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระจะทำหน้าที่ลดความเสียหายที่เกิดจากอนุมูลอิสระได้ 2 ทาง คือ ลดการสร้างอนุมูลอิสระในร่างกาย โดยชะลอและป้องกันการเสื่อมของเซลล์ และลดอันตรายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โดยทำหน้าที่ดักจับอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น (ดาลัด, 2551)

ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ใบกระเพราแดง มันปู ผักหมูย ผักหวาน ยอดสะเดา ใบขี้เหล็ก ยอดแค ยอดมะกอก และผักกระเฉด ฯ (นวลศรี, 2551)

(2) ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นสมุนไพรหรือใช้เป็นยา

ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นสมุนไพรหรือใช้เป็นยา ที่นำมาใช้ในการบำบัดโรคของชาวบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้มีสรรพคุณต่าง ๆ ในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยของโรค โดยมีกานำผักพื้นบ้านมาทำเป็นยาสมุนไพร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมุนไพรที่ใช้รับประทานและสมุนไพรที่ใช้ภายนอก ซึ่ง ยุวดี (2553) กล่าวไว้ดังนี้

2.1 สมุนไพรที่รับประทาน แบ่งออกได้ ดังนี้

สมุนไพรที่ใช้กินสด เช่น กระเทียม ขอมมะกอก และใบมะกอก ฯ โดยนำสมุนไพร มาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เกี่ยวกินสด ๆ หรือกลืนกินกับน้ำ

สมุนไพรที่ใช้กินสดมีสรรพคุณ เช่น กระเทียม ลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาล ในเลือด และลดคอเลสเตอรอล ฯ ใบมะกอก แก้อ่อนใน แก้อหอบ แก้อะอืด ฯ

สมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น ตะไคร้ ขิง และลูกยอ ฯ โดยเติมน้ำสะอาดลงไปในสมุนไพร คนให้เข้าด้วยกันแช่ทิ้งไว้ 20-30 นาทีก่อนต้ม เพื่อให้สมุนไพรดูดซึมน้ำได้เต็มที่ (แต่ถ้าเป็น สมุนไพรสด ๆ ก็ไม่ต้องแช่น้ำ) ใช้ไฟขนาดกลางต้มจนเดือด ใช้เวลาต้มไปสัก 15-20 นาที เวลาที่น้ำ เดือดจะต้องคอยคนดูแลสมุนไพรที่ต้มให้ดี ระวังอย่าให้ไหม้ที่ก้นหม้อได้ (ในการต้มสมุนไพรไทย ส่วนมากจะต้ม 3 เา 1 คือใส่น้ำลงไป 3 ส่วนของปริมาณที่ต้องการใช้ แล้วต้มให้น้ำเหลือ 1 ส่วน)

สมุนไพรที่ใช้ต้มมีสรรพคุณ เช่น น้ำตะไคร้ บำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร บำรุงสมอง ช่วยให้มีสมาธิ และแก้ไอจืด ฯ น้ำขิงแก้ท้องเพื่อ ท้องอืด ทำให้เจริญอาหาร แก้อ่อนในลำไส้และช่วยขับลม ฯ

สมุนไพรที่ใช้ชง เช่น ใบชุมเห็ดเทศ ใบหม่อน และกระชาย ฯ โดยนำเอาส่วนของ สมุนไพรมาล้างให้สะอาด แล้วจัดการฝั่งลมเอาไว้ให้แห้ง บางชนิดอาจเอามาคว่ำหรือปิ้งไฟก็ได้ เติมน้ำเดือดลงไปในสมุนไพรนั้น ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที ก็ใช้ได้ อย่างที่สมุนไพรชงเอาไว้ชงกินไป เพราะจะทำให้สรรพคุณของยาออกฤทธิ์เปลี่ยนแปลงไป กลิ่นและรสอาจจะเสียไปอีกด้วย

สมุนไพรที่ใช้ชงมีสรรพคุณ เช่น น้ำชงใบชุมเห็ดเทศ แก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่ เป็นเวลา ฯ น้ำชงใบหม่อน แก้อ่อนในลำไส้ แก้อ่อนในลำคอ ระงับประสาท แก้อาการหอบ น้ำตาลใน เลือด ลดความดันเลือด แก้อาการตาช้ำ เวียนหัวและปวดหัว ฯ

สมุนไพรที่ใช้ดอง เช่น แก่นขี้เหล็ก พริกไทย และดีปลี ฯ โดยสกัดด้วยยาออกจาก สมุนไพร โดยการแช่สมุนไพรสดหรือแห้งในเหล้าหรือแอลกอฮอล์เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีสาร ออกฤทธิ์ที่ละลายน้ำได้น้อย ใช้ได้กับทุกส่วนของสมุนไพร เหล้าหรือแอลกอฮอล์ที่ใช้ในการดอง นอกจากจะทำหน้าที่สกัดตัวยาจากสมุนไพร แล้วยังทำหน้าที่เป็นตัวกันบูดอีกด้วย ยาดองจึงเก็บไว้ ใช้ได้นานเป็นปี วิธีการดอง อาจจะใส่สมุนไพรดองในเหล้าโดยตรงหรืออาจห่อสมุนไพรด้วยผ้า ขาวบางแล้วดองในเหล้าก็ได้

สมุนไพรที่ใช้ดองมีสรรพคุณ เช่น แก่นขี้เหล็ก พริกไทย และดีปลี เมื่อดองรวมกัน สมุนไพรอื่น ๆ ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงเลือด แก้อ่อนพิการ ขับเสมหะ ขับระดู ขับประจำเดือน ช่วยเจริญอาหาร และเป็นยาอายุวัฒนะ ฯ

2.2 สมุนไพรที่ใช้ภายนอก แบ่งออกได้ ดังนี้

สมุนไพรที่ใช้พอก เช่น แง่งไพลสด แง่งขมิ้นอ้อย และใบข่าสด ฯ ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรมาพอกบริเวณที่บาดเจ็บ การพอกอาจจะใช้วิธีพอกร้อนหรือพอกเย็นก็ได้ การพอกเย็น โดยการสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็ก ๆ เช่น ใบหรือป่นด้วยเครื่องปั่น แล้วใส่ลงในหม้อ ใส่น้ำเล็กน้อย ต้มนาน 2-5 นาที ถ้าพอกร้อน ต้องทิ้งไว้ให้เย็นก่อน ให้ผิวหนังพองตัวได้ โดยดัดเฉพาะสมุนไพรมาพอกที่บริเวณที่บาดเจ็บอาจใช้ผ้าปิดแผลปิดทับอีกชั้นหนึ่งก็ได้

สมุนไพรที่ใช้พอกมีสรรพคุณ แก้ฟกบวม และเคล็ดขัดยอก ฯ เช่น แง่งไพลสด และแง่งขมิ้นอ้อย

สมุนไพรที่ใช้ทา เช่น ขมิ้น เสดลดฟงพอนตัวผู้และตัวเมีย สาบเสือและบัวบก ฯ โดยเอาสมุนไพรตำหรือบดเป็นผง ผสมกับน้ำใช้ทา หรือเอาสมุนไพรฝนแล้วผสมกับน้ำใช้เป็นยาทาก็ได้

สมุนไพรที่ใช้ทามีสรรพคุณ ใช้ทาบาดแผลพุพอง หรือนำไปใส่รักษาแผล ช่วยสมานแผลให้แผลแห้งเร็วยิ่งขึ้น เช่น ขมิ้น เสดลดฟงพอนตัวผู้และตัวเมีย สาบเสือ และบัวบก อย่างละเท่า ๆ กัน มาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำมาใส่ในภาชนะ ใส่น้ำเล็กน้อยให้พอท่วมแล้วปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ 1 คืนก็สามารถนำไปใช้ได้

สมุนไพรที่ใช้ประคบ เช่น ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้บ้าน ผิวมะกรูด ใบมะขาม และใบส้มป่อย ฯ ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอหยาบ แล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วแบ่งเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

สมุนไพรที่ใช้ประคบมีสรรพคุณ เช่น กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ และทำให้เนื้อเยื่อ พังสลายตัวออก และลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว เป็นต้น

2.4 การสื่อสาร

การสื่อสารเกิดขึ้นควบคู่ไปกับมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มนุษย์ใช้ภาษาเป็นสื่อในการส่งข้อมูล แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ดังนี้

1) ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสาร มาจากภาษาละตินว่า communis มีความหมายตรงกับคำว่า Common แปลว่า ความร่วมมือกันหรือความคล้ายคลึงกัน การสื่อสาร จึงหมายถึง “การกระทำของคนเราที่มุ่งสร้างความร่วมมือกันหรือคล้ายคลึงกัน นั่นคือ การพยายามแลกเปลี่ยนข่าวสาร ความคิดและทัศนคติซึ่งกันและกัน โดยอาศัยความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายเป็นที่ตั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” (โตมร, 2552) และ สุমন (2552) ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร คือ กระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคลต่อบุคคลหรือบุคคลต่อกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์ สัญลักษณ์ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เดนนิส (2548) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง การให้และการรับความหมาย การถ่ายทอดและการรับสาร ซึ่งรวมถึงแนวคิดของการโต้ตอบ แบ่งปัน และมีปฏิสัมพันธ์กันด้วย

2) องค์ประกอบของการสื่อสาร มี 5 องค์ประกอบ (สมเกียรติ, 2521) ดังนี้

2.1 ผู้ส่งสาร (sender) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ส่งข้อมูลสารไปยังผู้รับสารโดยผ่านช่องทางที่เรียกว่าสื่อ ถ้าหากเป็นการสื่อสารทางเดียวผู้ส่งจะทำหน้าที่ส่งเพียงประการเดียวแต่ถ้าเป็นการสื่อสาร 2 ทาง ผู้ส่งสารจะเป็นผู้รับในบางครั้งด้วย ผู้ส่งสารจะต้องมีทักษะในการสื่อสาร มีเจตคติต่อตนเองต่อเรื่องที่จะส่ง ต้องมีความรู้ในเนื้อหาที่จะส่งและอยู่ในระบบสังคมเดียวกับผู้รับก็จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

2.2 สาร (message) คือ เรื่องราวที่ส่งออกมาจากผู้ส่งสาร เช่น ข่าวสารความรู้ ความคิดเห็น บทเพลง ภาพ ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับสารได้รับข้อมูลเหล่านี้ ในกระบวนการติดต่อกับสื่อสารก็มีความสำคัญ ข่าวสารที่ดีต้องแปลเป็นรหัส เพื่อสะดวกในการส่งการรับและตีความ เนื้อหาสารและการจัดสารก็จะต้องทำให้การสื่อความหมายง่ายขึ้น โดยแบ่งออกเป็น

- รหัสสาร ทั้งที่ไม่ใช้ถ้อยคำ (กิริยา ท่าทาง เครื่องหมาย) และใช้ถ้อยคำ (ภาษาพูด ภาษาเขียน)
- เนื้อหาสาร แบ่งเป็น ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
- การจัดสาร คือ รวบรวมเนื้อหา เรียบเรียงด้วยการใช้รหัสของสารที่เหมาะสม

2.3 สื่อหรือช่องทาง (medium or channel) คือ ประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส และตัวกลางที่มนุษย์สร้างขึ้นมา เช่น สิ่งพิมพ์ กราฟิก สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- สื่อ หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะที่ทำให้สารเคลื่อนที่ออกไปจากตัวผู้ส่งสาร
- ช่องทาง หมายถึง ทางที่ทำให้ผู้ส่งสาร และผู้รับสารติดต่อกันได้

2.4 ผู้รับสาร (receiver) คือ ผู้ที่เป็นเป้าหมายของผู้ส่งสาร การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพ ผู้รับสารจะต้องมีประสิทธิภาพในการรับรู้ มีเจตคติที่ดีต่อข้อมูลข่าวสาร ต่อผู้ส่งสาร และต่อตนเอง ผู้รับสารอาจเป็นบุคคล กลุ่มชน หรือสถาบันก็ได้

3) ประเภทของสื่อ

สื่อแบ่งออกได้ตามสภาพของผู้ส่งและผู้รับสารเป็น 5 ประเภท (วิรัช, 2535) ดังนี้

3.1 สื่อบุคคล หมายถึงตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ สื่อบุคคลอื่น สื่อบุคคลจัดได้ว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพสูงในการประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโน้มน้าวจิตใจ เนื่องจากติดต่อกับผู้รับสารโดยตรง ส่วนใหญ่อาศัยการพูดในลักษณะต่าง ๆ เช่น การสนทนาพบปะพูดคุย การประชุม การสอน การให้สัมภาษณ์ การโต้เถียง การอภิปราย การปาฐกถา และการพูดในโอกาสพิเศษ ต่าง ๆ แต่สื่อบุคคลก็มีข้อจำกัด คือ ในกรณีที่เนื้อหาเป็นเรื่องซับซ้อน การใช้คำพูดอย่างเดียวอาจไม่สามารถสร้างความเข้าใจได้ทันที และเป็นสื่อที่ไม่ถาวร ยกแก่การตรวจสอบและอ้างอิง นอกจากนี้จะมีผู้บันทึกคำพูดนั้น ๆ ไว้เป็นลายลักษณ์อักษรหรือบันทึกเสียงเอาไว้

3.2 สื่อมวลชน จากข้อจำกัดของสื่อบุคคลที่ไม่สามารถใช้เป็นสื่อกลางถ่ายทอดข่าวสารเพื่อการประชาสัมพันธ์สู่คนจำนวนมากพร้อมกันในเวลาเดียวกันอย่างรวดเร็ว มนุษย์จึงได้พัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสาร และเกิดเป็นสื่อมวลชนเพื่อมารับใช้ภารกิจดังกล่าว สื่อมวลชนอาจแบ่งประเภทตามคุณลักษณะของสื่อได้เป็น 5 ประเภท คือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และภาพยนตร์ ดังนี้

- สื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสาร มีความคงทนถาวร สามารถนำข่าวสารมาอ่านใหม่ได้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่มีข้อจำกัดสำหรับบุคคลที่ตาบอดหรืออ่านหนังสือไม่ออก

- สื่อวิทยุกระจายเสียง เป็นสื่อที่ส่งไปได้ไกลเพราะใช้คลื่นวิทยุ ไม่มีข้อจำกัดด้านการขนส่งเหมือนหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร และสามารถรับฟังในขณะที่ทำงานอย่างอื่นไปด้วยได้ แต่มีข้อจำกัดคือ ผู้ฟังไม่สามารถย้อนกลับมาฟังได้ใหม่อีก ดังนั้นหากมิได้ตั้งใจฟังในบางครั้งก็ทำให้ได้ข่าวสารที่ไม่สมบูรณ์

- สื่อวิทยุโทรทัศน์ และภาพยนตร์ จัดเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในการสื่อสารมากที่สุด เนื่องจากสามารถเห็นภาพเคลื่อนไหวและได้ยินเสียง ทำให้การรับรู้เป็นไปอย่างชัดเจน

และมีประสิทธิภาพยิ่ง แต่มีข้อจำกัดคือต้องใช้ไฟฟ้าหรือแบตเตอรี่ ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงพื้นที่ห่างไกลที่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้

3.3 สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์ที่หน่วยงานเป็นผู้ผลิตและเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย ด้วยวัตถุประสงค์ในการผลิตและรูปแบบของสิ่งพิมพ์ที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์ที่ไม่ได้เย็บเล่ม เช่น แผ่นปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ จดหมายข่าว เป็นต้น หรือที่เย็บเป็นเล่ม เช่น วารสาร เอกสารเผยแพร่ หนังสือในโอกาสพิเศษ รายงานประจำปี เป็นต้น ปัจจุบันความนิยมในการใช้สื่อประเภทสิ่งพิมพ์เพื่อการประชาสัมพันธ์นี้มีอยู่มากและมีรูปแบบที่หลากหลายออกไปอีกมากมาย เช่น ในรูปปฏิทิน สมุดบันทึก ซึ่งล้วนแต่เป็นสื่อที่เข้าถึงประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีอายุการใช้งานนาน แต่มีข้อจำกัดในเรื่องการนำเสนอเนื้อหาซึ่งต้องให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น แผ่นพับที่เขียนด้วยภาษาวิชาการ ถ้าส่งไปให้ประชาชนในชนบทอาจจะไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่ต้องการประชาสัมพันธ์ได้เลย

3.4 สื่อโสตทัศน เป็นสื่อที่ผู้รับสามารถรับได้ทั้งภาพและหรือเสียง โดยปกติสื่อโสตทัศนแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสื่อวัสดุ และส่วนที่เป็นสื่ออุปกรณ์ ดังนี้

- สื่อวัสดุ อาจจะสามารถใช้ได้ด้วยตัวเองโดยตรง เช่น ภาพวาด แบบจำลอง หรือของตัวอย่าง หรืออาจต้องนำไปใช้ร่วมกับสื่ออุปกรณ์ เช่น เทปบันทึกเสียง เทปวีดิทัศน์ ฟิล์มภาพยนตร์ แผ่นดิสเก็ต แผ่นซีดีรอม เป็นต้น

- สื่ออุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องเล่นเทปบันทึกเสียง เครื่องเล่นวีดิทัศน์ เครื่องฉายภาพยนตร์และเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

โดยภาพรวมแล้ว สื่อโสตทัศนมีข้อดี คือมีความน่าสนใจ เป็นสื่อที่คงทนถาวร นำมาใช้ได้บ่อยครั้ง และสามารถคัดลอกเพื่อนำไปใช้ที่อื่นได้ง่าย แต่มีข้อจำกัดคือต้องใช้อุปกรณ์ซึ่งบางประเภทมีราคาแพง และต้องมีความรู้ในการใช้ และจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าหรือแบตเตอรี่เป็นแหล่งพลังงาน

3.5 สื่อกิจกรรม ปัจจุบันสื่อนี้มีความหมายขยายขอบเขตกว้างขวางไปถึงกิจกรรมที่สามารถสื่อความรู้สึกนึกคิด ความรู้ อารมณ์ และเรื่องราวข่าวสารไปสู่กลุ่มเป้าหมายได้ สื่อประเภทกิจกรรมมีได้มากมายหลายรูปแบบ เช่น การจัดประชุม สัมมนา ฝึกอบรม การแถลงข่าว การสาธิต การจัดริ้วขบวน การจัดนิทรรศการ การจัดแข่งขันกีฬา การจัดแสดง การจัดกิจกรรมทางการศึกษา การจัดกิจกรรมเสริมอาชีพ การจัดกิจกรรมการกุศล เป็นต้น สื่อกิจกรรมนี้สามารถปรับปรุงดัดแปลงแก้ไขให้ยืดหยุ่น เหมาะสมกับโอกาสและสถานการณ์ได้ง่าย แต่มีข้อจำกัดคือผู้รับมีจำนวนจำกัดเฉพาะกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมนั้น ๆ เท่านั้น

2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล เศรษฐกิจ และการรับรู้ข่าวสารที่ศึกษาในลักษณะใกล้เคียงกับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งได้รวบรวมสรุปในรายละเอียดได้ดังนี้

1) ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

1.1 อายุ วิไล (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการบริโภคผักปลอดสารพิษในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าอายุที่เพิ่มขึ้นจะมีผลทำให้การเลือกบริโภคผักปลอดสารพิษของผู้บริโภคเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างกับ รวีวรรณ (2536) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับรายได้ แต่ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

1.2 ระดับการศึกษา จันท์เพ็ญ (2542) ศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารปลอดสารพิษ ทัศนศึกษาพนักงานในเครือข่ายของบริษัททานตะวัน พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีความตระหนักในการบริโภคอาหารปลอดสารพิษ ทั้งนี้เป็นเพราะพนักงานส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ไพบูลย์ (2538) โดยได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สารกำจัดวัชพืชในสวนยาง จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการใช้สารกำจัดวัชพืช ซึ่งกลุ่มผู้ฉีดพ่นสารกำจัดวัชพืชในสวนยางที่มีการศึกษาสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการใช้สารกำจัดวัชพืชอย่างถูกต้องมากกว่ากลุ่มอื่น

1.3 ประสบการณ์การผลิต นันทวัน (2546) ศึกษาเรื่องการยอมรับของเกษตรกรที่มีการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า ประสบการณ์ของเกษตรกรที่แตกต่างกันทำให้การยอมรับของเกษตรกรที่ปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษแตกต่างกัน ส่วน สมคิด (2542) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารป้องกันกำจัดศัตรูสตรอเบอร์รี่ของเกษตรกรตำบลโป่งผา อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย พบว่า ประสบการณ์ในการใช้สารป้องกันกำจัดศัตรูสตรอเบอร์รี่ไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารป้องกันกำจัดศัตรูสตรอเบอร์รี่

2) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

2.1 จำนวนแรงงาน ปรีชา (2531) ได้ศึกษาปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดแมลงศัตรูผักของชาวเขาเผ่าม้ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า จำนวนแรงงานที่ใช้ประกอบอาชีพทางการเกษตรของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเคมี ซึ่งสอดคล้องกับ ก้องกษิต (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการจัดทำแปลงขยายพันธุ์ข้าวของเกษตรกร อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา พบว่า จำนวน

แรงงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับการยอมรับการจัดทำแปลงขยายพันธุ์ข้าว ส่วนพิมพ์พิศ (2539) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อการยอมรับเทคโนโลยีการผลิตหน่อไม้ฝรั่งของเกษตรกรอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า จำนวนแรงงานในครัวเรือน มีความสัมพันธ์ต่อการยอมรับเทคโนโลยีการผลิตหน่อไม้ฝรั่งของเกษตรกร

3) ปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสาร

3.1 แหล่งรับรู้เรื่องผักพื้นบ้าน เขาวภา (2540) ได้ศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษา สรุปได้ว่า แหล่งข้อมูลความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน ผู้บริโภคส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์ รองลงมาคือ เอกสารต่าง ๆ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ นอกจากนี้ยังได้รับข่าวสารจากเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้องบ้าง

3.2 การฝึกอบรม เอกรัตน์ (2545) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการปลูก ผักปลอดสารพิษของเกษตรกรในจังหวัดสงขลา พบว่า การฝึกอบรมไม่มีผลต่อการยอมรับการปลูกผักปลอดสารพิษของเกษตรกร ส่วนอัญชลี (2548) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติของเกษตรกรผู้ปลูกลำไยตามระบบการจัดการคุณภาพเกษตรที่ดีเหมาะสมสำหรับลำไยในจังหวัดลำพูน พบว่า การเข้ารับการฝึกอบรมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามระบบการจัดการคุณภาพเกษตรที่ดีเหมาะสมสำหรับลำไย และ สิทธิกร (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการส่งเสริมการปลูกกระถินเทพาในพื้นที่จังหวัดนครพนม พบว่า การเข้ารับการฝึกอบรมไม่มีความสัมพันธ์กับการยอมรับการส่งเสริมการปลูกกระถินเทพา

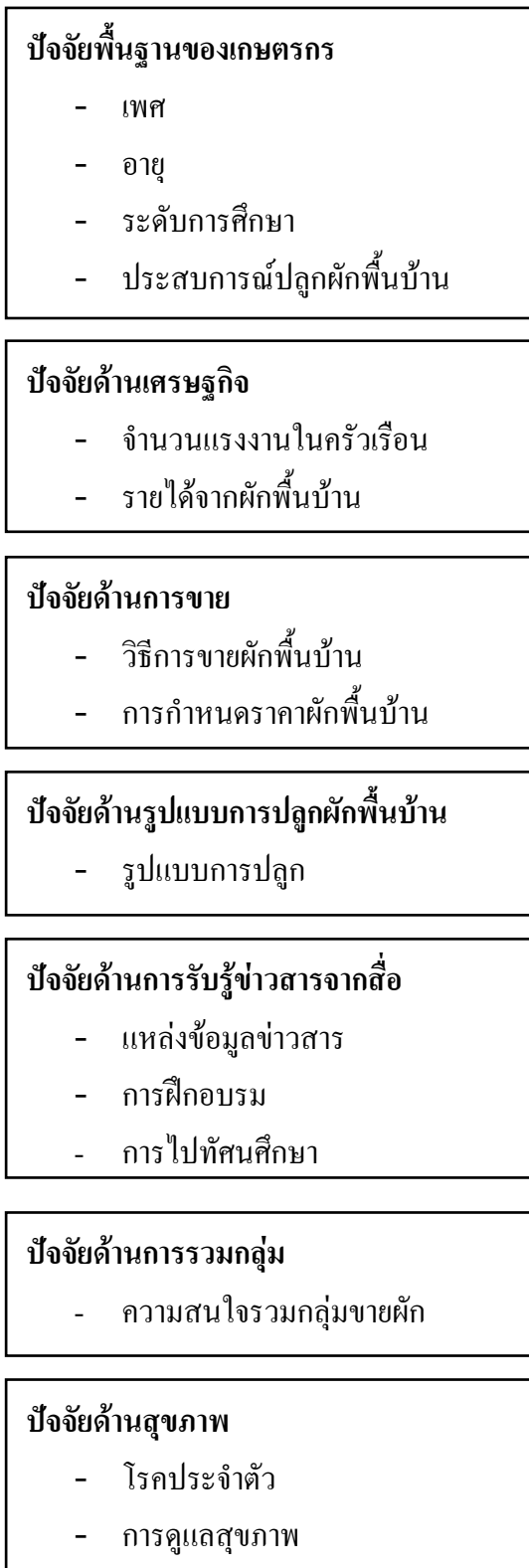
3.3 การไปศึกษาดูงาน ทินรัตน์ (2546) ศึกษาเรื่องการยอมรับการทำเกษตรแบบผสมผสานของเกษตรกร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าประสพการณ์การศึกษาดูงาน การเกษตรผสมผสานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับการทำเกษตรแบบผสมผสาน สอดคล้องกับ วัชรพงษ์ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการยอมรับเลี้ยงโคเนื้อของเกษตรกรยากจนในจังหวัดปัตตานี พบว่า การเดินทางออกนอกถิ่นฐานมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการยอมรับเลี้ยงโคเนื้อ

2.6 กรอบแนวความคิดการวิจัย

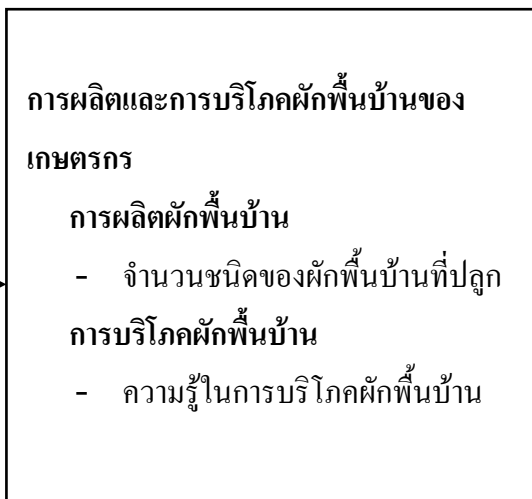
จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงได้กำหนดตัวแปรอิสระใช้ในการศึกษา 7 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน (2) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ จำนวนแรงงานในครัวเรือนและรายได้จากผักพื้นบ้าน (3) ปัจจัยด้านการขาย ได้แก่ วิธีการขายผักพื้นบ้านและการกำหนดราคาผักพื้นบ้าน (4) ปัจจัยด้านรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน ได้แก่ รูปแบบการปลูก (5) ปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อ ได้แก่ แหล่งข้อมูลข่าวสาร การฝึกอบรม และการไปทัศนศึกษา (6) ปัจจัยด้านการรวมกลุ่ม ได้แก่ ความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน (7) ปัจจัยด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคประจำตัวและการดูแลสุขภาพ ซึ่งทั้ง 7 ปัจจัย น่าจะมีความสัมพันธ์กับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

กรอบแนวความคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ตัวแปรตาม



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวความคิดการวิจัยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มและสุขภาพของเกษตรกร กับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

2.7 สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ได้จากแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1) สมมติฐานการวิจัยเกี่ยวกับการผลิตผักพื้นบ้าน

สมมติฐานข้อที่ 1 : เกษตรกรที่มีเพศแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 2 : เกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 3 : เกษตรกรที่มีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 4 : เกษตรกรที่มีจำนวนแรงงานในครัวเรือนแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 5 : เกษตรกรที่มีรายได้จากการขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 6 : เกษตรกรที่มีวิธีการขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน (ขายเอง พ่อค้ามารับซื้อ ทั้งขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อ) น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 7 : เกษตรกรที่กำหนดราคาผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 8 : เกษตรกรที่มีรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านแตกต่างกัน (ปลูกริมรั้ว และปลูกในรูปแบบอื่น เช่น ปลูกแซมในสวนยาง ปลูกแซมในสวนผลไม้ ปลูกเป็นแปลง) น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 9 : เกษตรกรที่รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 10 : เกษตรกรที่มีการฝึกอบรมแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 11 : เกษตรกรที่มีการไปทัศนศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิด ผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 12 : เกษตรกรที่สนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

2) สมมติฐานการวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้าน

สมมติฐานข้อที่ 13 : เกษตรกรที่มีเพศแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 14 : เกษตรกรที่มีอายุแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 15 : เกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 16 : เกษตรกรที่รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 17 : เกษตรกรที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 18 : เกษตรกรที่มีการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการศึกษา

การศึกษารั้ครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยแบบเชิงปริมาณ (quantitative research) เป็นหลัก วิธีการศึกษามีหัวข้อดังต่อไปนี้

3.1 สถานที่ทำการศึกษา

การศึกษารั้ครั้งนี้ได้เลือกสถานที่ทำการศึกษา 2 ตำบล คือตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน และตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีเกษตรกรผลิต ผักพื้นบ้าน และส่งขายมากกว่าตำบลอื่น (รายละเอียดภาคผนวก ข)

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

จากการสำรวจประชากรในตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน และตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง เป็นเกษตรกรที่ทำการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านมีทั้งสิ้น 197 ราย และ 160 ราย ตามลำดับ

สำหรับขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา กำหนดโดยใช้สูตร Yamane' (Yamane, 1973 อ้างโดย ผ่องศรี, 2545) ได้กลุ่มตัวอย่างเกษตรกรตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จำนวน 131 ราย และเกษตรกรตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ 114 ราย หลังจากนั้นได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) (ตารางที่ 1 และตารางที่ 2)

สูตรคำนวณของ Yamane'

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N หมายถึง จำนวนประชากรทั้งหมด

e หมายถึง ค่าความคลาดเคลื่อนที่กำหนดไว้ที่ 0.05

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้าน ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน
จังหวัดพัทลุง

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนประชากร (ราย)	กลุ่มตัวอย่าง (ราย)
4	บ้านชายคลอง	30	20
5	บ้านท่าช้าง	40	27
7	บ้านค่าย	15	10
8	บ้านธรรมเถียร	20	13
9	บ้านปากคลองเก่า	40	27
10	บ้านธรรมเถียร	12	8
11	บ้านไทรงาม	20	13
12	บ้านปากห้วย	20	13
	รวม	197	131

ตารางที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้าน ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์
จังหวัดพัทลุง

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนประชากร (ราย)	กลุ่มตัวอย่าง (ราย)
1	บ้านนาง	15	10
5	บ้านต้นไทร	10	7
6	บ้านดินนา	5	4
7	บ้านหนองเหียง	10	8
8	บ้านคอกเสือ	30	21
9	บ้านวงศ์	60	43
12	บ้านลำในใต้	30	21
	รวม	160	114

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร

ตอนที่ 2 ข้อมูลการผลิตผักพื้นบ้าน

ตอนที่ 3 ข้อมูลสุขภาพและการบริโภคผักพื้นบ้าน

ตอนที่ 4 ข้อมูลความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน

ตอนที่ 5 ข้อมูลการรับรู้ข่าวสาร (รายละเอียดภาคผนวก ค)

3.4 การทดสอบแบบสอบถาม

เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จได้ปรึกษาประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง และนำแบบสอบถามไปทดสอบ (pre-test) กับเกษตรกรในตำบลพนาสูง และตำบลบ้านนา จังหวัดพัทลุงที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาจำนวน 30 ราย เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงและความถูกต้องของแบบสอบถาม

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาจัดหมวดหมู่เข้าเป็นตารางและนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ซึ่งค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ

1) สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และค่าพิสัย (range)

2) สถิติวิเคราะห์ (analysis statistics) ทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) ทดสอบสมมติฐานระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม (กัลยา, 2550; กาญจนา, 2530; บุญธรรม, 2549; Cooper and Schindler, 2006) สูตรที่ใช้คือ

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \left[\frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \right]$$

$$df = (r - 1) (c - 1)$$

เมื่อ O_{ij} คือ ความถี่ที่ได้จากการสังเกตในแถวที่ i สดมภ์ที่ j

E_{ij} คือ ความถี่ที่ควรจะเป็นในแถวที่ i สดมภ์ที่ j

$$E_{ij} = \frac{n_{i.} \cdot n_{.j}}{N}$$

$n_{i.}$ คือ ความถี่รวมในแถวที่ i

$n_{.j}$ คือ ความถี่รวมในสดมภ์ที่ j

N คือ ความถี่รวมทั้งหมด

r คือ จำนวนแถว

c คือ จำนวนสดมภ์

$\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c$ คือ ผลรวมของทั้งหมดทุกแถวและทุกสดมภ์

df คือ ชั้นความเป็นอิสระ (degree of freedom)

บทที่ 4

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

การศึกษาเรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร ในจังหวัดพัทลุง โดยเลือกศึกษา 2 ตำบล คือ ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน และตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 2 ตำบล จำนวน 245 ราย โดยศึกษาถึงปัจจัยเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านการขาย ปัจจัยด้านรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน ปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อ ปัจจัยด้านการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร ผลการศึกษามีดังนี้

4.1 ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร มีดังนี้

เพศ : จากการศึกษาพบว่าเกษตรกร (หัวหน้าครัวเรือน) ผู้ผลิตและบริโภค ผักพื้นบ้านในตำบลพนางตุง และตำบลบ้านนา จังหวัดพัทลุง เป็นเพศชายร้อยละ 55 และเพศหญิงร้อยละ 45

อายุ : เกษตรกรมีอายุเฉลี่ย 52 ปี (อายุน้อยที่สุด 28 ปี และมากที่สุด 72 ปี) เกษตรกรที่มีอายุน้อยกว่าอายุเฉลี่ยมีร้อยละ 40 และอายุมากกว่าอายุเฉลี่ยมีร้อยละ 60 ถ้าแบ่งช่วงอายุ พบว่าเกษตรกรอายุไม่เกิน 50 ปีมีร้อยละ 39 ระหว่าง 51-64 ปีมีร้อยละ 46 และมากกว่า 64 ปีมีร้อยละ 15

ระดับการศึกษา : เกษตรกรจบประถมศึกษาตอนต้นร้อยละ 80 จบประถมศึกษาตอนปลายร้อยละ 12 จบมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 4 จบมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 2 และมีเพียงส่วนน้อยจบระดับ ปวช. และปริญญาตรีไม่เกินร้อยละ 2

ความสามารถในการอ่านและเขียน : เกษตรกรอ่านออกเขียนได้ร้อยละ 94 อ่านออกเขียนไม่ได้ร้อยละ 5 และอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้มีเพียงส่วนน้อยร้อยละ 1 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	135	55.10
หญิง	110	44.90
อายุ		
ไม่เกิน 50 ปี	97	39.59
51-64 ปี	112	45.71
มากกว่า 64 ปี	36	14.70
$\bar{x} = 52.06$ ปี	S.D = 11.05 ปี	พิสัย = 28 - 72 ปี
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาตอนต้น	197	80.41
ประถมศึกษาตอนปลาย	30	12.24
มัธยมศึกษาตอนต้น	10	4.08
มัธยมศึกษาตอนปลาย	5	2.04
ระดับ ปวช.	2	0.82
ปริญญาตรี	1	0.41
ความสามารถในการอ่านและเขียน		
อ่านออกเขียนได้	230	93.87
อ่านออกเขียนไม่ได้	13	5.31
อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้	2	0.82

4.2 ข้อมูลด้านอาชีพ รายได้ของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านอาชีพ รายได้ มีดังนี้

อาชีพหลัก : เกษตรกรประกอบอาชีพหลัก เกษตรกรรมร้อยละ 90 เช่น ทำสวนยางพารา ทำนาทำสวนผลไม้ ค้าขายร้อยละ 5 รับจ้างร้อยละ 3 และอาชีพรับราชการกับพนักงานรัฐวิสาหกิจอย่างละเท่ากันร้อยละ 1

อาชีพรอง : เกษตรกรไม่มีอาชีพรองร้อยละ 82 และมีอาชีพรองร้อยละ 18 ได้แก่ อาชีพเกษตรกรรม รับจ้าง และค้าขาย

รายได้จากภาคการเกษตร : เกษตรกรมีรายได้จากภาคการเกษตรเฉลี่ย 116,108 บาทต่อปี (รายได้จากภาคการเกษตรน้อยที่สุด 20,000 บาทต่อปี และมากที่สุด 350,000 บาทต่อปี) เกษตรกรมีรายได้น้อยกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 40 และมากกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 60 ถ้าแบ่งช่วงรายได้จากภาคการเกษตร พบว่า เกษตรกรมีรายได้จากภาคการเกษตรไม่เกิน 120,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 44 ระหว่าง 120,001-231,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 39 และมากกว่า 231,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 17

รายได้นอกภาคการเกษตร : เกษตรกรมีรายได้นอกภาคการเกษตรเฉลี่ย 60,000 บาทต่อปี (รายได้นอกภาคการเกษตรน้อยที่สุด 20,000 บาทต่อปี และมากที่สุด 200,000 บาทต่อปี) เกษตรกรมีรายได้น้อยกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 53 และมากกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 47 ถ้าแบ่งช่วงรายได้นอกภาคการเกษตร พบว่า เกษตรกรมีรายได้นอกภาคการเกษตรไม่เกิน 50,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 52 ระหว่าง 50,001-111,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 29 และมากกว่า 111,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 19

รายได้จากผักพื้นบ้าน : เกษตรกรมีรายได้จากการขายผักพื้นบ้านเฉลี่ย 21,575 บาทต่อปี (รายได้จากผักพื้นบ้านน้อยที่สุด 2,000 บาทต่อปี และมากที่สุด 50,000 บาทต่อปี) เกษตรกรมีรายได้น้อยกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 49 และมากกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 51 ถ้าแบ่งช่วงรายได้จากผักพื้นบ้าน พบว่า เกษตรกรมีรายได้จากผักพื้นบ้านไม่เกิน 20,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 49 ระหว่าง 20,001-37,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 31 และมากกว่า 37,000 บาทต่อปีมีร้อยละ 20 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ข้อมูลอาชีพ รายได้

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพหลัก		
เกษตรกรรวม	220	89.79
ค้าขาย	12	4.90
รับจ้าง	8	3.27
รับราชการ	3	1.22
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	0.82
กรณีอาชีพหลัก “เกษตรกรรวม” ได้แก่		
ทำสวนยางพารา	148	67.27
ทำนา	62	28.18
ทำสวนผลไม้	10	4.55
อาชีพรอง		
ไม่มี	202	82.45
มี	43	17.55
กรณี “มี” อาชีพรอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เกษตรกรรวม	25	58.14
รับจ้าง	10	23.28
ค้าขาย	8	18.60
รายได้จากภาคการเกษตร		
ไม่เกิน 120,000 บาท	109	44.50
120,001-231,000 บาท	95	38.76
ไม่เกิน 231,000 บาท	41	16.74
\bar{x} = 116,108.10 บาท S.D = 77,644.62 บาท พิสัย = 20,000 - 350,000 บาท		
รายได้ “จากภาคการเกษตร” ได้แก่		
ทำสวนยางพารา	148	67.27
ทำนา	62	28.18
ทำสวนผลไม้	10	4.55

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
(n = 245)		
รายได้นอกภาคการเกษตร		
ไม่เกิน 50,000 บาท	35	51.47
50,001-111,000 บาท	20	29.41
มากกว่า 111,000 บาท	13	19.12
\bar{x} = 60,000 บาท S.D = 6,588.40 บาท พิสัย = 20,000 - 200,000 บาท		
รายได้ “จากนอกภาคการเกษตร” ได้แก่		
รับจ้าง	10	23.28
ค้าขาย	8	18.60
รายได้จากผักพื้นบ้าน		
ไม่เกิน 20,000 บาท	119	48.57
20,001-37,000 บาท	77	31.43
มากกว่า 37,000 บาท	49	20.00
\bar{x} = 21,575.51 บาท S.D = 13,703.33 บาท พิสัย = 2,000 - 50,000 บาท		

4.3 ข้อมูลพื้นที่ทำการเกษตร

พื้นที่ทำการเกษตร พบว่า เกษตรกรมีพื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเองทั้งหมดร้อยละ 88 เป็นของตนเองและเช่าร้อยละ 9 และเช่าพื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมดร้อยละ 3

1) เกษตรกรมีพื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเองทั้งหมด พบว่า มีพื้นที่เฉลี่ย 15 ไร่ (พื้นที่น้อยที่สุด 6 ไร่ และมากที่สุด 30 ไร่) แบ่งช่วงพื้นที่ทำการเกษตร มีพื้นที่ไม่เกิน 10 ไร่ร้อยละ 30 ระหว่าง 11-18 ไร่ร้อยละ 39 และมากกว่า 18 ไร่ร้อยละ 31

2) เกษตรกรมีพื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเองและเช่า พบว่า

2.1 เกษตรกรมีพื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเอง มีพื้นที่เฉลี่ย 9 ไร่ (พื้นที่น้อยที่สุด 2 ไร่ และมากที่สุด 15 ไร่) แบ่งช่วงพื้นที่ทำการเกษตร มีพื้นที่ไม่เกิน 7 ไร่ร้อยละ 36 ระหว่าง 8-11 ไร่ร้อยละ 27 และมากกว่า 11 ไร่ร้อยละ 36

2.2 เกษตรกรที่เช่าพื้นที่ทำการเกษตร มีพื้นที่เฉลี่ย 19 ไร่ (เช่าพื้นที่น้อยที่สุด 5 ไร่ และมากที่สุด 30 ไร่) แบ่งช่วงพื้นที่ที่เช่า พบว่า เช่าพื้นที่ไม่เกิน 13 ไร่ร้อยละ 32 ระหว่าง 14-21 ไร่ร้อยละ 23 และมากกว่า 21 ไร่ร้อยละ 45

3) เกษตรกรที่เช่าพื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด มีพื้นที่เช่าเฉลี่ย 12 ไร่ (พื้นที่เช่าน้อยที่สุด 5 ไร่ และมากที่สุด 30 ไร่) แบ่งช่วงพื้นที่ที่เช่าไม่เกิน 7 ไร่มีร้อยละ 25 ระหว่าง 8-12 ไร่ร้อยละ 25 และมากกว่า 12 ไร่ร้อยละ 50 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นที่ทำการเกษตร

			(n = 245)
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
พื้นที่ทำการเกษตร			
เป็นของตนเองทั้งหมด	215	87.76	
เป็นของตนเองและเช่า	22	8.98	
เช่าทั้งหมด	8	3.26	
กรณี “เป็นของตนเองทั้งหมด”			
ไม่เกิน 10 ไร่	65	30.23	
11-18 ไร่	84	39.07	
มากกว่า 18 ไร่	66	30.70	
$\bar{x} = 15.11$ ไร่	$S.D = 6.10$ ไร่	พิสัย = 6 - 30 ไร่	
กรณี “เป็นของตนเองและเช่า”			
เป็นของตนเอง			
ไม่เกิน 7 ไร่	8	36.36	
8-11 ไร่	6	27.28	
มากกว่า 11 ไร่	8	36.36	
$\bar{x} = 9.05$ ไร่	$S.D = 4.02$ ไร่	พิสัย = 2-15 ไร่	
เช่า			
ไม่เกิน 13 ไร่	7	31.82	
14-21 ไร่	5	22.73	
มากกว่า 21 ไร่	10	45.45	
$\bar{x} = 19.23$ ไร่	$S.D = 8.67$ ไร่	พิสัย = 5-30 ไร่	
กรณี “เช่าทั้งหมด”			
ไม่เกิน 7 ไร่	2	25.00	
8-12 ไร่	2	25.00	
มากกว่า 12 ไร่	4	50.00	
$\bar{x} = 12.13$ ไร่	$S.D = 4.08$ ไร่	พิสัย = 5 - 20 ไร่	

4.4 ข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือนของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือน มีดังนี้

4.4 ข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือนของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือน มีดังนี้

จำนวนสมาชิกในครัวเรือน : เกษตรกรมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนไม่เกิน 4 คนร้อยละ 38 ระหว่าง 5-7 คนร้อยละ 52 และมากกว่า 7 คนร้อยละ 10 จำนวนสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 5 คน

จำนวนแรงงานในครัวเรือน : เกษตรกรมีจำนวนแรงงานในครัวเรือนเฉลี่ย 2 คน (จำนวนแรงงานในครัวเรือนน้อยที่สุด 1 คน และมากที่สุด 4 คน) เกษตรกรมีจำนวนแรงงานในครัวเรือนน้อยกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 96 และมีจำนวนแรงงานในครัวเรือนมากกว่าค่าเฉลี่ยมีร้อยละ 4 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ข้อมูลจำนวนสมาชิกและจำนวนแรงงานในครัวเรือน

			(n = 245)
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน			
ไม่เกิน 4 คน	92	37.55	
5-7 คน	128	52.24	
มากกว่า 7 คน	25	10.21	
$\bar{x} = 4.89$ คน	S.D = 1.77 คน	พิสัย = 2 - 12 คน	
จำนวนแรงงานในครัวเรือน			
ไม่เกิน 2 คน	234	95.51	
มากกว่า 2 คน	11	4.49	
$\bar{x} = 1.80$ คน	S.D = 0.55 คน	พิสัย 1 - 4 คน	

4.5 ข้อมูลด้านการผลิต รูปแบบการปลูก และการดูแลรักษาผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านการผลิต รูปแบบการปลูก และการดูแลรักษา มีดังนี้

ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน : เกษตรกรมีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านเฉลี่ย 16 ปี (ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านน้อยที่สุด 2 ปี และมากที่สุด 25 ปี) เกษตรกรมีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านน้อยกว่าค่าเฉลี่ยร้อยละ 51 และมากกว่าค่าเฉลี่ยร้อยละ 49 ถ้าแบ่งช่วงประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน พบว่า มีประสบการณ์ไม่เกิน 10 ปีร้อยละ 18 ระหว่าง 11-17 ปีร้อยละ 34 และมากกว่า 17 ปีร้อยละ 48

วัตถุประสงค์ในการปลูกผักพื้นบ้าน : ปลูกผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคและขายร้อยละ 79 และปลูกผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคอย่างเดียวร้อยละ 21

แหล่งพันธุ์ผักพื้นบ้าน : เป็นพันธุ์ผักพื้นบ้านของตนเอง/บรรพบุรุษร้อยละ 56 ได้มาจากเพื่อนบ้านร้อยละ 34 และซื้อพันธุ์ต้นกล้ามาปลูกร้อยละ 10

รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน : ปลูกผักพื้นบ้านไว้ริมรั้วร้อยละ 81 ปลูกแซมในสวนยางพาราร้อยละ 15 และมีเพียงส่วนน้อยปลูกแซมในสวนผลไม้และปลูกเป็นแปลงอย่างละเท่ากันไม่เกินร้อยละ 5

ต้องการปลูกผักพื้นบ้านเพิ่ม/ไม่เพิ่ม : ต้องการปลูกผักพื้นบ้านเพิ่มร้อยละ 93 และไม่ต้องการปลูกเพิ่มร้อยละ 7

การใช้ปุ๋ย : ไม่มีการใช้ปุ๋ยในการปลูกผักพื้นบ้านร้อยละ 54 และมีการใช้ปุ๋ยร้อยละ 46

การใช้สารกำจัดศัตรูพืช : ไม่ใช้สารกำจัดศัตรูพืชในการปลูกผักพื้นบ้านร้อยละ 78 และใช้สารกำจัดศัตรูพืชร้อยละ 22 สารกำจัดศัตรูพืชส่วนใหญ่เป็นสารสกัดจากธรรมชาติและสารเคมีร้อยละ 96 และร้อยละ 4

แหล่งน้ำในการปลูกผักพื้นบ้าน : ใช้น้ำฝนร้อยละ 75 ใช้น้ำคลองร้อยละ 12 ใช้น้ำประปาร้อยละ 11 และใช้น้ำจากบ่อบาดาลร้อยละ 2

การให้น้ำผักพื้นบ้าน : ใช้บัวรดน้ำผักพื้นบ้านร้อยละ 71 ใช้สายยางในการรดน้ำร้อยละ 28 และติดตั้งระบบสปริงเกอร์ไม่เกินร้อยละ 1

ปริมาณน้ำที่ใช้ในการปลูกผักพื้นบ้าน : มีน้ำเพียงพอในการปลูกผักพื้นบ้านร้อยละ 97 และมีน้ำไม่เพียงพอสำหรับการปลูกผักพื้นบ้านร้อยละ 3 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ข้อมูลด้านการผลิต รูปแบบการปลูก และการดูแลรักษา

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน		
ไม่เกิน 10 ปี	45	18.37
11-17 ปี	84	34.28
มากกว่า 17 ปี	116	47.35
$\bar{x} = 16.45$ ปี S.D = 6.51 ปี พิสัย = 2-25 ปี		
วัตถุประสงค์ในการปลูกผักพื้นบ้าน		
เพื่อบริโภคและขาย	194	79.18
เพื่อบริโภค	51	20.82
แหล่งพันธุ์ผักพื้นบ้าน		
เป็นของตนเอง/บรรพบุรุษ	137	55.92
จากเพื่อนบ้าน	84	34.28
ซื้อพันธุ์ต้นกล้ามาปลูก	24	9.80
รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน		
ปลูกไว้ริมรั้ว	198	80.82
ปลูกแซมในสวนยาง	37	15.10
ปลูกแซมในสวนผลไม้	5	2.04
ปลูกเป็นแปลง	5	2.04
กรณี “ปลูกเป็นแปลง”		
ไม่เกิน 9 ไร่	3	60.00
มากกว่า 9 ไร่	2	40.00
$\bar{x} = 6.80$ ไร่ S.D = 6.70 ไร่ พิสัย = 2 - 20 ไร่		
ต้องการปลูกผักพื้นบ้านเพิ่ม/ไม่เพิ่ม		
ปลูกเพิ่ม	227	92.65
ไม่ปลูกเพิ่ม	18	7.35

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การใช้ปุ๋ย		
ไม่ใช้	133	54.29
ใช้	112	45.71
การใช้สารกำจัดศัตรูพืช		
ไม่ใช้	191	77.96
ใช้	54	22.04
กรณี “ใช้สารกำจัดศัตรูพืช” ได้แก่		
สารสกัดจากธรรมชาติ	52	96.30
สารเคมี	2	3.70
แหล่งน้ำในการปลูกผักพื้นบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำฝน	245	74.93
น้ำคลอง	40	12.23
น้ำประปา	35	10.70
บ่อบาดาล	7	2.14
การให้น้ำผักพื้นบ้าน		
ใช้บัวรดน้ำ	173	70.61
สายยางรดน้ำ	70	28.57
ติดตั้งระบบสปริงเกอร์	2	0.82
ปริมาณน้ำที่ใช้ในการปลูกผักพื้นบ้าน		
เพียงพอ	238	97.14
ไม่เพียงพอ	7	2.86

4.6 ข้อมูลด้านการขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านการขายผักพื้นบ้าน มีดังนี้

ความถี่การเก็บผักพื้นบ้าน : เกษตรกรเก็บผักพื้นบ้านขาย 3 วันต่อสัปดาห์มีร้อยละ 64 เก็บผักพื้นบ้านขายทุกวันร้อยละ 22 และเก็บผักพื้นบ้านขาย 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 14

ช่วงเวลาเก็บผักพื้นบ้าน : เก็บผักพื้นบ้านขายช่วงเย็นร้อยละ 50 เก็บผักพื้นบ้านขายช่วงเช้าร้อยละ 40 และเก็บผักพื้นบ้านขายช่วงสายและบ่ายไม่เกินร้อยละ 10

คนเก็บผักพื้นบ้าน : เก็บผักพื้นบ้านด้วยตนเองร้อยละ 66 ให้ลูกหลาน/ญาติเก็บผักพื้นบ้านร้อยละ 33 และจ้างแรงงานเก็บผักพื้นบ้านร้อยละ 1

วิธีการขายผักพื้นบ้าน : นำผักพื้นบ้านไปขายเองร้อยละ 73 ให้นำไปขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อร้อยละ 20 และมีเพียงส่วนน้อยมีพ่อค้ามารับซื้อร้อยละ 7

การกำหนดราคาผักพื้นบ้าน : เกษตรกรไม่สามารถกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้ร้อยละ 62 และกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้ร้อยละ 38

จำนวนผักพื้นบ้านที่ผลิตได้ : ผักพื้นบ้านที่ผลิตได้มีเพียงพอในการขายร้อยละ 72 และไม่เพียงพอในการขายร้อยละ 28 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ข้อมูลการขายผักพื้นบ้าน

ข้อมูล	จำนวน	(n = 245)
		ร้อยละ
ความถี่การเก็บผักพื้นบ้าน (วันต่อสัปดาห์)		
เก็บ 3 วัน	125	64.43
เก็บทุกวัน	42	21.65
เก็บ 5 วัน	27	13.92
ช่วงเวลาเก็บผักพื้นบ้าน		
เย็น	98	50.52
เช้า	75	38.66
สาย	11	5.67
บ่าย	10	5.15

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
คนเก็บผักพื้นบ้าน		
เก็บเอง	128	65.98
ลูกหลาน/ญาติ	64	32.99
จ้างแรงงาน	2	1.03
วิธีการขายผักพื้นบ้าน		
นำไปขายเอง	141	72.68
ทั้งนำไปขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อ	39	20.10
มีพ่อค้ามารับซื้อ	14	7.22
การกำหนดราคาผักพื้นบ้าน		
กำหนดเองไม่ได้	121	62.37
กำหนดเองได้	73	37.63
จำนวนผักพื้นบ้านที่ผลิตได้		
พอขาย	139	71.65
ไม่พอขาย	55	28.35

4.7 ข้อมูลด้านการรับรู้ข่าวสารของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านการรับรู้ข่าวสาร มีดังนี้

แหล่งข้อมูลข่าวสาร : เกษตรกรรับรู้ข่าวสารจากสื่อบุคคลร้อยละ 75 ได้แก่ เพื่อนบ้าน ผู้นำในท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร และญาติ/พี่น้อง ตามลำดับ และเกษตรกรรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนร้อยละ 25 ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ นิตยสาร/วารสาร และหนังสือพิมพ์ ตามลำดับ

การหาความรู้เพิ่มเติมผักพื้นบ้าน : เกษตรกรไม่เคยหาความรู้เพิ่มเติมร้อยละ 83 และเคยหาความรู้เพิ่มเติมร้อยละ 17 ได้แก่ เรื่องสมุนไพร/ยา การรักษาโรค และวิธีการดูแลสุขภาพ หาความรู้เพิ่มเติมจากสื่อโทรทัศน์ เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ นิตยสาร/วารสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุ ผู้นำในท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร ตามลำดับ

การฝึกอบรม : เกษตรกรไม่เคยเข้าร่วมฝึกอบรมร้อยละ 74 และเคยเข้าร่วมฝึกอบรมร้อยละ 26 สำหรับผู้เข้าฝึกอบรม อบรมเรื่องการทำปุ๋ยชีวภาพ การปลูกผักให้ถูกวิธี ดิน และพืชผัก ตามลำดับ เกษตรกรเข้ารับการฝึกอบรมเฉลี่ยปีละ 3 ครั้ง

การไปทัศนศึกษา : เกษตรกรไม่เคยไปทัศนศึกษาร้อยละ 79 และเคยไปทัศนศึกษาร้อยละ 21 ผู้ที่ไปทัศนศึกษา ไปดูงานด้านการรับ-ซื้อผักพื้นบ้าน ดูการสาธิตการทำปุ๋ยชีวภาพ และวิธีการกำจัดศัตรูพืช ตามลำดับ เกษตรกรไปทัศนศึกษาเฉลี่ยปีละ 3 ครั้ง ไปทัศนศึกษากับเพื่อน ผู้นำในท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ข้อมูลการรับรู้ข่าวสาร

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งข้อมูลข่าวสาร		
สื่อบุคคล	183	74.69
สื่อมวลชน	62	25.31
กรณีที่ได้รับจาก “สื่อบุคคล” (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อนบ้าน	98	43.95
ผู้นำในท้องถิ่น	63	28.25
เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	54	24.21
ญาติ/พี่น้อง	8	3.59
กรณีที่ได้รับจาก “สื่อมวลชน” (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรทัศน์	35	38.89
วิทยุ	22	24.44
เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ	15	16.67
นิตยสาร/วารสาร	12	13.33
หนังสือพิมพ์	3	6.67
การหาความรู้เพิ่มเติมฝึกฝนบ้าน		
ไม่เคย	203	82.86
เคย	42	17.14
กรณี “เคย” หาความรู้เพิ่มเติมเรื่อง		
สมุนไพร/ยา	35	83.34
การรักษาโรค	5	11.90
วิธีการดูแลสุขภาพ	2	4.76

ตารางที่ 9 (ต่อ)

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การหาความรู้เพิ่มเติม (ต่อ)		
หาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรทัศน์	32	34.78
เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ	28	30.44
นิตยสาร/วารสาร	15	16.30
หนังสือพิมพ์	9	9.78
วิทยุ	4	4.35
ผู้นำในท้องถิ่น	3	3.26
เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	1	1.09
การฝึกอบรม		
ไม่เคย	182	74.29
เคย	63	25.71
กรณี “เคยฝึกอบรม” เรื่อง		
การทำปุ๋ยชีวภาพ	39	61.90
การปลูกผักให้ถูกวิธี	15	23.81
ดิน	6	9.53
พืชผัก	3	4.76
จำนวนครั้งเข้าฝึกอบรม (ต่อปี)		
ไม่เกิน 2 ครั้ง	4	50.00
3-4 ครั้ง	3	37.50
มากกว่า 4 ครั้ง	1	12.50
$\bar{x} = 2.75$ ครั้ง	S.D = 1.24 ครั้ง	พิสัย = 1 - 5 ครั้ง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

		(n = 245)	
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
การไปทัศนศึกษา			
ไม่เคย	193	78.78	
เคย	52	21.22	
กรณี “เคย” ทัศนศึกษาดูงานด้าน			
การรับ-ซื้อผักพื้นบ้าน	36	69.23	
การทำปุ๋ยชีวภาพ	10	19.23	
การกำจัดศัตรูพืช	6	11.54	
จำนวนครั้งทัศนศึกษาดูงาน (ต่อปี)			
ไม่เกิน 2 ครั้ง	10	62.5	
3-4 ครั้ง	4	25.00	
มากกว่า 4 ครั้ง	2	12.50	
$\bar{x} = 2.37$ ครั้ง	$S.D = 1.45$ ครั้ง		พิสัย = 1 - 5 ครั้ง
ไปทัศนศึกษาดูงานกับบุคคล			
เพื่อน	35	53.03	
ผู้นำในท้องถิ่น	18	27.27	
เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	13	19.70	

4.8 ข้อมูลด้านความคิดเห็นในการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านความคิดเห็นในการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน มีดังนี้

การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน : เกษตรกรเห็นด้วยกับการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านร้อยละ 81 และไม่เห็นด้วยกับการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านร้อยละ 19

ความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน : สนใจเข้าร่วมการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านร้อยละ 86 และไม่สนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านร้อยละ 14

ประโยชน์ที่ได้จากการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน : เป็นการเพิ่มช่องทางการขายร้อยละ 62 มีอำนาจในการต่อรองราคาร้อยละ 23 สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผักพื้นบ้านร้อยละ 8 ทราบถึงความเคลื่อนไหวของราคาผักพื้นบ้านร้อยละ 6 และได้รับความรู้เกี่ยวกับการขายผักพื้นบ้านไม่เกินร้อยละ 1 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ข้อมูลด้านความคิดเห็นในการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน		
เห็นด้วย	158	81.44
ไม่เห็นด้วย	36	18.56
ความสนใจเข้าร่วมรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน		
สนใจ	210	85.71
ไม่สนใจ	35	14.26
ประโยชน์ที่ได้รับจากการรวมกลุ่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพิ่มช่องทางการขาย	198	62.07
มีอำนาจในการต่อรองราคา	73	22.88
สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผักพื้นบ้าน	25	7.84
ทราบถึงความเคลื่อนไหวของราคาผักพื้นบ้าน	20	6.27
ได้รับความรู้เกี่ยวกับการขายผักพื้นบ้าน	3	0.94

4.9 ข้อมูลด้านสุขภาพของเกษตรกร

ผลการศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพ มีดังนี้

โรคประจำตัว : เกษตรกรไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 87 และมีโรคประจำตัวร้อยละ 13 ได้แก่ โรคภูมิแพ้ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง และไต ตามลำดับ รักษาโดยวิธีการใช้ยาแผนโบราณ/สมุนไพร ยาแผนปัจจุบันร่วมกับยาแผนโบราณ/สมุนไพร และรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันอย่างเดียว ตามลำดับ

การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย : เกษตรกรใช้ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพร/ยาร้อยละ 50 ซึ่ยามากินเองร้อยละ 39 และไปหาหมอร้อยละ 11

ความถี่ในการกินผักพื้นบ้าน : เกษตรกรกินผักพื้นบ้านทุกวันร้อยละ 62 กินผักพื้นบ้าน 2-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 22 และกินผักพื้นบ้าน 4-5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 16

วิธีการบริโภคผักพื้นบ้าน : เกษตรกรกินผักพื้นบ้านในลักษณะเป็นผักสดร้อยละ 45 กินเป็นผักลวกร้อยละ 42 แงงร้อยละ 11 และมีเพียงส่วนน้อยที่กินแบบผัดและยำไม่กินร้อยละ 2 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ข้อมูลด้านสุขภาพ

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	213	86.94
มี	32	13.06
กรณี “มีโรคประจำตัว” ได้แก่		
ภูมิแพ้	15	46.88
เบาหวาน	7	21.87
ความดันโลหิตสูง	5	15.63
โลหิตจาง	3	9.37
ไต	2	6.25
รักษาโดยวิธี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ยาแผนโบราณ/สมุนไพร	29	53.70
ยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ/สมุนไพร	15	27.78
ยาแผนปัจจุบัน	10	18.52

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย		
ใช้ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพร/ยา	123	50.20
ซื้อยามากินเอง	95	38.78
ไปหาหมอ	27	11.02
ความถี่ในการกินผักพื้นบ้าน (วันต่อสัปดาห์)		
กินทุกวัน	153	62.45
กิน 2-3 วัน	54	22.04
กิน 4-5 วัน	38	15.51
วิธีการบริโภคผักพื้นบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ผักสด	215	45.17
ผักลวก	198	41.60
แกง	54	11.34
ผัด	7	1.47
ยำ	2	0.42

4.10 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของเกษตรกร

การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ พบว่า

สิ่งที่ได้ปฏิบัติ/ทำ

เกษตรกรได้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ (1) เมื่อตื่นนอนมีการดื่มน้ำ 1-2 แก้ว (2) ในวันหนึ่ง ๆ ได้ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตรหรือ 7-8 แก้ว (3) มีการจับถ่ายทุกเช้า (4) ทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ (5) ทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน (6) ทานผลไม้สดหลากหลายชนิด (7) ทานผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักสด และ ผักลวก (8) เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม (9) นอนพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน (10) ไม่สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดใด ๆ (11) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งยาของเหล้า

สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติ/ไม่ได้ทำ

เกษตรกรไม่ได้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ (1) ไม่มีการออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง (2) ดื่มกาแฟวันละ 1-2 แก้ว (3) ไม่มีการทานวิตามินและอาหารเสริม (4) กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่ทอด หมูย่างสามชั้น ฯลฯ (5) กินขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ (6) ไม่เคยทานอาหารเย็นก่อน 6 โมงเย็น (7) หลังทานอาหารเย็นเสร็จ ไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็กๆ น้อยๆ เช่น เดินไปมา หรือเดินรอบบ้าน (8) ไม่เคยอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (9) ไม่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร

(n = 245)

การดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เมื่อตื่นนอน มีการดื่มน้ำ 1-2 แก้ว	213	86.94	32	13.06	245	100
2. ในวันหนึ่ง ๆ ได้ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตร หรือ 7-8 แก้ว	225	91.84	20	8.16	245	100
3. มีการจับถ่ายทุกเช้า	158	64.49	87	35.51	245	100
4. ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง	113	46.12	132	53.88	245	100
5. ปกติดื่มกาแฟวันละ 1-2 แก้ว	54	22.04	191	77.96	245	100
6. ทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ	225	91.84	20	8.16	245	100
7. ทานอาหารครบ 5 หมู่	138	56.33	107	43.67	245	100

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n = 245)

การดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8. ทานผลไม้สดหลากหลายชนิด	197	80.41	48	19.59	245	100
9. ทานผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักสด และผักลวก	205	83.67	40	16.33	245	100
10. ทานวิตามินและอาหารเสริม	25	10.20	220	89.80	245	100
11. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไก่ทอด หมูย่างสามชั้น	73	29.80	172	70.20	245	100
12. หลีกเลี่ยงรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ	68	27.76	177	72.24	245	100
13. ทานอาหารเย็นก่อน 6 โมงเย็น	48	19.60	197	80.40	245	100
14. หลังทานอาหารเย็นเสร็จ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็กน้อย ๆ เช่น เดินไปมา หรือเดินรอบบ้าน	32	13.06	213	86.94	245	100
15. เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม	212	86.53	33	13.47	245	100
16. นอนพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน	238	97.14	7	2.86	245	100
17. มีการอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	53	21.63	192	78.37	245	100
18. ไม่สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด	178	72.65	67	27.35	245	100
19. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งยาอดงเหล้า	197	80.41	48	19.59	245	100
20. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	63	25.71	182	74.29	245	100

4.11 การแบ่งระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของเกษตรกร

จากการสอบถามเพื่อประเมินการดูแลสุขภาพของเกษตรกร จากข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจำนวน 20 ข้อ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า เกษตรกรมีการดูแลสุขภาพเฉลี่ยอยู่ที่ 12 ข้อ ผู้ที่ดูแลสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ย (> 12 ข้อ) มีร้อยละ 53 ส่วนผู้ที่ดูแลสุขภาพน้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (≤ 12 ข้อ) มีร้อยละ 47 (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 การแบ่งระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ

(n = 245)			
ระดับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ		จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพดี (>12 ข้อ)		130	53.06
ดูแลสุขภาพไม่ดี (≤ 12 ข้อ)		115	46.94
$\bar{x} = 12$ ข้อ		S.D = 2.60 ข้อ	พิสัย = 8 - 17 ข้อ

4.12 ชนิดของผักพื้นบ้านที่ปลูก

ชนิดของผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมปลูกโดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ผักกูด ชะพลู สะตอ มะเขือตอแหล ลูกเนียง ผักหวาน ผักเหมียง หมุย มะม่วงหิมพานต์ มันปู ยอดเทยม มะอึก กระถิน ใผ่ลิ้มแล้ง ชะมวง พาโหม ลูกเหรียง กระโดน ทำมั่ง เนียงนก ผักหวาน จิก ลูกจิ้ง อ้อคิบ ยอดชะชะ บัวบก ผักกาดนกเขา ตำลึง และถั่วพู (ตารางที่ 14) (รายละเอียดภาคผนวก ง)

ตารางที่ 14 ชนิดของผักพื้นบ้านที่ปลูก

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ปลูก		
ผักกูด	232	94.69
ชะพลู	228	93.06
สะตอ	220	89.79
มะเขือตอแหล	215	87.75
ลูกเนียง	213	86.93
ผักหวาน	198	80.82

ตารางที่ 14 (ต่อ)

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ปลูก		
ผักเหมียง	180	73.47
หมุย	178	72.65
มะม่วงหิมพานต์	175	71.42
มันปู	173	70.61
ยอดเทียม	168	68.57
มะอึก	152	62.04
กระถิน	150	61.22
ไผ่ลีมแล้ง	140	57.14
ชะมวง	136	55.51
พาโหม	131	53.47
ลูกเหรียง	120	48.98
กระโดน	98	40.00
ทำม้ง	87	35.51
เนียงนก	82	33.47
ผักหนาม	73	29.79
จิก	69	28.16
ลูกฉิ่ง	60	24.49
อ้อคิบ	50	20.41
ยอดแซะ	40	16.32
บัวบก	35	14.28
ผักกาดนกเขา	20	8.16
ตำลึง	18	7.34
ถั่วพู	10	4.08

4.13 การแบ่งระดับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก

จากการสอบถามเพื่อประเมินหาจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยพบว่า เกษตรกรมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกเฉลี่ยเท่ากับ 14 ชนิด เกษตรกรที่มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าค่าเฉลี่ย (> 14 ชนิด) มีร้อยละ 47 และมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกน้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (≤ 14 ชนิด) มีร้อยละ 53 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 การแบ่งระดับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก

(n = 245)		
ระดับจำนวนชนิดผักพื้นบ้าน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาก (> 14 ชนิด)	114	46.53
น้อย (≤ 14 ชนิด)	131	53.47
$\bar{x} = 14.17$ ชนิด	S.D = 4.86 ชนิด	พิสัย = 5 - 23 ชนิด

4.14 ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค

ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภคโดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ผักกูด ชะพลู สะตอ มะเขือตอแหล ลูกเนียง ผักหวาน ผักเหมียง หมุย มะม่วงหิมพานต์ มันปู ยอดเตียม มะอึก กระถิน ใฝ่ลิ้มแล้ง ชะมวง พาโหม ลูกเหรียง กระโดน ทำม้ง เนียงนก ผักหวาน จิก ลูกฉิ่ง อ้อคิพ ยอดชะชะ บัวบก ผักกาดนกเขา ตำลึง และถั่วพู (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค		
ผักกูด	240	97.96
ชะพลู	235	95.92
สะตอ	228	93.06
มะเขือตอแหล	215	87.75
ลูกเนียง	213	86.94
ผักหวาน	198	80.82

ตารางที่ 16 (ต่อ)

		(n = 245)	
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
ผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมบริโภค			
ผักเหมียง	186	75.92	
หมุย	180	73.47	
มะม่วงหิมพานต์	175	71.42	
มันปู	173	70.61	
ยอดเทียม	168	68.57	
มะอึก	152	62.04	
กระถิน	150	61.22	
ไผ่ลีมแล้ง	140	57.14	
ชะมวง	136	55.51	
พาโหม	130	53.06	
ลูกเหรียง	120	48.98	
กระโดน	98	40.00	
ทำม้ง	87	35.51	
เนียงนก	80	32.65	
ผักหนาม	73	29.79	
จิก	69	28.16	
ลูกจิ้ง	60	24.48	
อ้อคิบ	50	20.41	
ยอดแซะ	40	16.32	
บัวบก	35	14.28	
ผักกาดนกเขา	20	8.16	
ตำลึง	18	7.35	
ถั่วพู	10	4.08	

4.15 ความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

① ความรู้ผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคที่มีคุณค่าวิตามิน คุณค่าแร่ธาตุอาหาร และกากใยอาหารสูง

1.1 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ชะพลู ยอดสะเดา ผักกูด ผักหวาน มันปู บัวบก มะระจีนก ถั่วพู ผักเหมียง ยอดกระถิน ใบย่านาง กระโดน ใบชะมวง ยอดมะกอก ยอดมะขาม ยอดมันเทศ ใบยอ ยอดมะยม ดอกขจร และฝักมะรุม (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน		
ชะพลู	220	89.79
ยอดสะเดา	210	85.71
ผักกูด	198	80.82
ผักหวาน	176	71.84
มันปู	165	67.35
บัวบก	154	62.85
มะระจีนก	148	60.41
ถั่วพู	139	56.73
ผักเหมียง	121	49.38
ยอดกระถิน	115	46.94
ใบย่านาง	105	42.85
กระโดน	98	40.00
ใบชะมวง	73	29.79
ยอดมะกอก	65	27.75
ยอดมะขาม	54	22.04
ยอดมันเทศ	35	14.28
ใบยอ	20	8.16
ยอดมะยม	15	6.12
ดอกขจร	10	4.08
ฝักมะรุม	7	2.85

1.2 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ลูกเหรีียง ชะพลู มะเขือพวง สะตอ บัวบก ผักหวาน ผักกูด ผักเหมียง ยอดแค ยอดมะกอก ยอดสะเดา ยอดมะระ ใบขอ ใบแมงลัก ยอดกระถิน ใบย่านาง และใบจี่เหล็ก (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร

ข้อมูล	(n = 245)	
	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร		
ลูกเหรีียง	233	95.10
ชะพลู	215	87.75
มะเขือพวง	209	85.31
สะตอ	198	80.81
บัวบก	190	77.55
ผักหวาน	186	75.92
ผักกูด	173	70.61
ผักเหมียง	165	67.35
ยอดแค	139	56.73
ยอดมะกอก	122	49.79
ยอดสะเดา	103	42.04
ยอดมะระ	98	40.00
ใบขอ	65	26.53
ใบแมงลัก	54	22.04
ยอดกระถิน	43	17.55
ใบย่านาง	33	13.47
ใบจี่เหล็ก	20	8.16

1.3 ผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ มันปู หมุย บัวบก ถั่วพู ดอกสะเดา ใบข่อย จี๋เหล็ก ผักเหมียง ดอกแค กระจับปี่ และยอดมะกอก (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง		
มันปู	240	97.96
หมุย	235	95.92
บัวบก	220	89.79
ถั่วพู	213	86.94
ดอกสะเดา	183	74.69
ใบข่อย	174	71.02
จี๋เหล็ก	165	67.35
ผักเหมียง	150	61.22
ดอกแค	130	53.06
กระจับปี่	110	44.89
ยอดมะกอก	54	22.04

๒ ความรู้ วิธีการบริโภค และสรรพคุณตามชนิดของผักพื้นบ้านที่มีรสชาติ ต่างๆ ดังนี้

2.1 ผักพื้นบ้านที่มีรสขม

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสขม จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ สะเดา มะระจีนก ใบยอ ดอกขี้เหล็ก ขี้เหล็กบ้าน บัวบก และหมุย

วิธีการบริโภค : ส่วนใหญ่เกษตรกรนำมาแกง กินสด และลวก

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้บรรเทาอาการไข้ บำรุงร่างกาย แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเมาเบื้อ และบรรเทาอาการดีพิการ ตามลำดับ (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 ผักพื้นบ้านที่มีรสขม

ข้อมูล	(n = 245)	
	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสขม		
สะเดา	245	100.00
มะระจีนก	240	97.96
ใบยอ	215	87.75
ดอกขี้เหล็ก	205	83.67
ขี้เหล็กบ้าน	195	79.59
บัวบก	184	75.10
หมุย	74	30.20
วิธีการบริโภค		
แกง	183	74.69
สด	165	67.35
ลวก	150	61.22
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บรรเทาอาการไข้	135	55.10
บำรุงร่างกาย	98	40.00
แก้เลือดเป็นพิษ	54	22.04
ถอนพิษเมาเบื้อ	23	9.39
บรรเทาอาการดีพิการ	10	4.08

2.2 ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ชะพลู โหระพา กระเพรา ทำมั่ง กระชาย ดาหลา จิงนก แมงลัก ดีปลี และพริกไทย

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมาแกงและกินสด

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้เพื่อขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืด บรรเทาอาการท้องเฟ้อ และบรรเทาอาการลมจุกเสียด ตามลำดับ (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน		
ชะพลู	230	93.87
โหระพา	215	87.75
กระเพรา	195	79.59
ทำมั่ง	143	58.36
กระชาย	120	48.98
ดาหลา	73	29.79
จิงนก	64	26.12
แมงลัก	54	22.04
ดีปลี	48	19.59
พริกไทย	40	16.33
วิธีการบริโภค		
แกง	220	89.79
สด	173	70.61
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้	245	100.00
บรรเทาอาการท้องอืด	184	75.10
บรรเทาอาการท้องเฟ้อ	163	66.53
บรรเทาอาการจุกเสียด	154	62.85

2.3 ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด

ความรู้: ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ยอดจิก ลูกฉิ่ง เนียงอ่อน กระโดน ยอดมะม่วงหิมพานต์ มะเดื่อฉิ่ง มะเดื่ออุทุมพร และยอดฝรั่ง

วิธีการบริโภค: ส่วนใหญ่เกษตรกรนำมากินสด

สรรพคุณ: เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้บรรเทาอาการท้องร่วง บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยรักษาแผล และเป็นยาฝาดสมานภายนอกและภายใน ตามลำดับ (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด		
ยอดจิก	233	95.10
ลูกฉิ่ง	215	87.75
เนียงอ่อน	199	81.22
กระโดน	184	75.10
ยอดมะม่วงหิมพานต์	173	70.61
มะเดื่อฉิ่ง	62	25.31
มะเดื่ออุทุมพร	54	22.04
ยอดฝรั่ง	30	12.24
วิธีการบริโภค		
สด	245	100.00
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บรรเทาอาการท้องร่วง	198	80.81
บรรเทาอาการท้องเสีย	174	71.02
ช่วยรักษาแผล	84	34.28
ยาฝาดสมานภายนอกและภายใน	25	10.20

2.4 ผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ขลู่ ผักล่ำพู และลูกแสมทะเล

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมอลวกและแกง

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้เพื่อข้บน้ำเมือกในลำไส้ บรรเทาแผลไม่ให้เน่า และบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง ตามลำดับ (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 ผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม		
ขลู่	10	4.08
ผักล่ำพู	7	2.85
ลูกแสมทะเล	3	1.22
วิธีการบริโภค		
ลวก	17	6.94
แกง	3	1.22
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
ข้บน้ำเมือกในลำไส้	7	2.85
บรรเทาแผลไม่ให้เน่า	2	0.82
บรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง	1	0.41

2.5 ผักพื้นบ้านที่มีรสมัน

ความรู้: ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสมัน จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ สะตอ มันปู เหริยง กระจิน มันจี่หนู จิกน้ำ ถั่วพู และเนียง

วิธีการบริโภค: เกษตรกรนำมากินสดและแกง

สรรพคุณ: เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้ในการบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการปวดเสียว บรรเทาอาการเส้นเอ็นพิการ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก และบรรเทาอาการกระดูกตามลำดับ (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 ผักพื้นบ้านที่มีรสมัน

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสมัน		
สะตอ	234	95.51
มันปู	222	90.61
เหริยง	183	74.69
กระจิน	174	71.02
มันจี่หนู	168	68.57
จิกน้ำ	101	41.22
ถั่วพู	73	29.79
เนียง	54	22.04
วิธีการบริโภค		
สด	200	81.63
แกง	168	68.57
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บำรุงร่างกาย	135	55.10
บรรเทาอาการปวดเสียว	98	40.00
บรรเทาอาการเส้นเอ็นพิการ	54	22.04
บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก	23	9.38
บรรเทาอาการกระดูก	15	6.12

2.6 ผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ยอดมะพร้าว ลูกตาลโตนด ฟักทอง และ ฟักเขียว

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมาแกงและกินสด

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้เพื่อทำให้ร่างกายชุ่มชื้น บำรุงกำลัง ให้พลังงาน บรรเทาอาการอ่อนเพลีย และบรรเทาอาการกระหายน้ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 ผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
(n = 245)		
ผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน		
ยอดมะพร้าว	207	84.49
ลูกตาลโตนด	174	71.02
ฟักทอง	165	67.35
ฟักเขียว	74	30.20
วิธีการบริโภค		
แกง	213	86.94
สด	174	71.02
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
ทำให้ร่างกายชุ่มชื้น	174	71.02
บำรุงกำลัง	165	67.35
ให้พลังงาน	113	46.12
บรรเทาอาการอ่อนเพลีย	54	22.04
บรรเทาอาการกระหายน้ำ	33	13.47

2.7 ผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ชะมวง ส้มแขก ยอดมะกอก ตะลิงปลิง มะมูด ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะปริง ลูกมะกอก มะนาวควาย มะอึก และลูกมะดัน

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมาแกงและกินสด

สรุปผล : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้บรรเทาอาการท้องผูก ขับเสมหะ ช่วยระบาย บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการน้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต และขับพยาธิ ตามลำดับ (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 ผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว

ข้อมูล	(n = 245)	
	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว		
ชะมวง	245	100.00
ส้มแขก	238	97.14
ยอดมะกอก	220	89.79
ตะลิงปลิง	173	70.61
มะมุด	164	66.94
ยอดมะขาม	150	61.22
มะขามอ่อน	145	59.18
มะปริง	120	48.98
ลูกมะกอก	110	44.90
มะนาวควาย	64	26.12
มะอึ๊ก	53	21.63
ลูกมะคั้น	48	19.59
วิธีการบริโภค		
สด	240	97.95
แกง	238	97.14
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บรรเทาอาการท้องผูก	215	87.75
ขับเสมหะ	173	70.61
ช่วยระบาย	164	66.94
บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน	121	49.39
ช่วยให้ชุ่มคอ	97	39.59
บรรเทาอาการน้ำลายเหนียว	62	25.31
ฟอกโลหิต	20	8.16
ขับพยาธิ	13	5.30

2.8 ผักพื้นบ้านที่มีรสจืด

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสจืด จากการสอบถามเกษตรกรแล้วนำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ น้ำเต้า ผักกรีน กระเจต คุณ ผักกูด เล็บครุฑ ผักหนาม ผักโคม และผักกาดนกเขา

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมาแกงและกินสด

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้เพื่อขับปัสสาวะ ลดความดัน บรรเทาอาการไข้ บรรเทาอาการร้อนใน และบำรุงร่างกาย ตามลำดับ (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 ผักพื้นบ้านที่มีรสจืด

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสจืด		
น้ำเต้า	174	71.02
ผักกรีน	143	58.37
กระเจต	113	46.12
คุณ	97	39.56
ผักกูด	83	33.87
เล็บครุฑ	54	22.04
ผักหนาม	20	8.16
ผักโคม	15	6.12
ผักกาดนกเขา	13	5.31
วิธีการบริโภค		
แกง	198	80.81
สด	173	70.61
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
ขับปัสสาวะ	215	87.75
ลดความดัน	183	74.69
บรรเทาอาการไข้	154	62.86
บรรเทาอาการร้อนใน	62	25.31
บำรุงร่างกาย	54	22.04

2.9 ผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น

ความรู้ : ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ ใบเตยหอม บัว โสน และดอกขจร

วิธีการบริโภค : เกษตรกรนำมาลวก แกง และกินสด

สรรพคุณ : เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้เพื่อบำรุงหัวใจ บรรเทาอาการวิงเวียน บรรเทาอาการอ่อนเพลีย บำรุงครรภ์ บรรเทาอาการหน้ามืดตาลาย และบรรเทาอาการกระหายน้ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 ผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น

(n = 245)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น		
ใบเตยหอม	145	59.18
บัว	120	48.98
โสน	54	22.04
ดอกขจร	38	15.51
วิธีการบริโภค		
ลวก	145	59.18
แกง	120	48.98
สด	92	37.55
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บำรุงหัวใจ	174	71.02
บรรเทาอาการวิงเวียน	162	66.12
บรรเทาอาการอ่อนเพลีย	138	56.33
บำรุงครรภ์	93	37.96
บรรเทาอาการหน้ามืดตาลาย	74	30.20
บรรเทาอาการกระหายน้ำ	62	25.31

2.10 ผักพื้นบ้านที่มีรสเฝื่อน

ความรู้: ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเฝื่อน จากการสอบถามเกษตรกรแล้ว นำมาเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย มีดังนี้ มีดังนี้ ชุมเห็ดเทศและหัวบุก

วิธีการบริโภค: ส่วนใหญ่เกษตรกรนำมาลวก

สรรพคุณ: เกษตรกรมีความรู้ในการนำไปใช้บรรเทาอาการมีนหัว บรรเทาอาการอาหารเป็นพิษ บรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง และบรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตามลำดับ (ตารางที่ 29)

ตารางที่ 29 ผักพื้นบ้านที่มีรสเฝื่อน

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่มีรสเฝื่อน		
ชุมเห็ดเทศ	113	46.12
หัวบุก	25	10.20
วิธีการบริโภค		
ลวก	110	44.90
สรรพคุณ/บรรเทาอาการ		
บรรเทาอาการมีนหัว	13	5.31
บรรเทาอาการอาหาร เป็นพิษ	7	2.86
บรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง	5	2.04
บรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย	2	0.82

4.16 ระดับความรู้ในการบริโภคโดยแบ่งตามชนิดของผักพื้นบ้าน

จากการสอบถามเพื่อประเมินความรู้ในการบริโภคตามชนิดของผักพื้นบ้านในด้านคุณค่าอาหาร (วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหาร) และสมุนไพร/ยา (ตามรสชาติของผักพื้นบ้าน) ของเกษตรกร แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย พบว่า เกษตรกรมีความรู้ตามชนิดของผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภคเฉลี่ยเท่ากับ 52 ชนิด โดยแบ่งกลุ่มเกษตรกรที่มีความรู้การบริโภคตามชนิดของผักพื้นบ้านมากกว่าค่าเฉลี่ย (> 52 ชนิด) มีร้อยละ 47 และที่น้อยกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย (\leq 52 ชนิด) มีร้อยละ 53 (ตารางที่ 30)

ตารางที่ 30 ระดับความรู้ในการบริโภคโดยแบ่งตามชนิดของผักพื้นบ้าน

(n = 245)		
ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาก (> 52 ชนิด)	116	47.35
น้อย (\leq 52 ชนิด)	129	52.65
\bar{x} = 52.30 ชนิด	S.D = 7.60 ชนิด	พิสัย = 40 - 65 ชนิด

③ ความรู้เกี่ยวกับชนิดของผักพื้นบ้านสำหรับใช้ภายนอกร่างกาย เช่น พอก ทา ประคบ และต้มอาบ

3.1 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับพอก

ชนิดของผักพื้นบ้านที่เกษตรกรมีความรู้ว่าจะสามารถนำมาใช้พอกตามร่างกายโดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย ได้แก่ ใบข่าสด กระดัง เหง้าไพลสด บัวบก ผักเสี้ยน ใบกระถิน มะระจีนก ใบทองกลาง เหง้าขมิ้นอ้อย ผักริ้น มันเทศ รากลำเท็ง และเสลดพังพอนตัวเมีย (ตารางที่ 31)

ตารางที่ 31 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับพอก

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับพอก		
ใบข่าสด	225	91.84
กระดัง	193	78.77
เหง้าไพลสด	174	71.02
บัวบก	162	66.12
ผักเสี้ยน	134	54.70
ใบกระถิน	93	37.96
มะระจีนก	84	34.28
ใบทองกลาง	62	25.31
เหง้าขมิ้นอ้อย	53	21.63
ผักริ้น	20	8.16
มันเทศ	13	5.31
รากลำเท็ง	7	2.86
เสลดพังพอนตัวเมีย	5	2.04

3.2 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับทา

ชนิดของผักพื้นบ้านที่เกษตรกรมีความรู้ที่สามารถนำมาใช้ทาตามร่างกายโดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย ได้แก่ ใบชุมเห็ดเทศ ใบน้อยหน่า ใบสาบเสือ ข่า บัวบก ใบกะทกรก รากผักหวานบ้าน หัวขมิ้นชัน ดีปลี และรากลำเท็ง (ตารางที่ 32)

ตารางที่ 32 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับทา

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับทา		
ใบชุมเห็ดเทศ	173	70.61
ใบน้อยหน่า	164	66.94
ใบสาบเสือ	153	62.45
ข่า	144	58.78
บัวบก	135	55.10
ใบกะทกรก	98	40.00
รากผักหวานบ้าน	62	25.31
หัวขมิ้นชัน	50	20.41
ดีปลี	48	19.59
รากลำเท็ง	3	1.22

3.3 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประกอบ

ชนิดของผักพื้นบ้านที่เกษตรกรมีความรู้ที่สามารถนำมาใช้ประกอบตามร่างกายโดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย ได้แก่ ตะไคร้บ้าน ใบมะขาม ใบส้มป่อย ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน หัวไหล ว่านนางคำ และผิวมะกรูด (ตารางที่ 33)

ตารางที่ 33 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประกอบ

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับประกอบ		
ตะไคร้บ้าน	240	97.96
ใบมะขาม	235	95.92
ใบส้มป่อย	215	87.76
ขมิ้นอ้อย	198	80.82
ขมิ้นชัน	174	71.02
หัวไหล	153	62.45
ว่านนางคำ	120	48.98
ผิวมะกรูด	25	10.20

3.4 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับต้มอาบ

ชนิดของผักพื้นบ้านที่เกษตรกรมีความรู้ที่สามารถนำมาใช้ต้มอาบร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการไข้ แก้หวัด คัดจมูก โดยเรียงตามลำดับค่าร้อยละจากมากไปน้อย ได้แก่ ใบมะขาม ใบชะมวง หัวไพล มะกรูด ขมิ้นชัน และใบส้มป่อย (ตารางที่ 34)

ตารางที่ 34 ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับต้มอาบ

(n = 245)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับต้มอาบ		
ใบมะขาม	245	100.00
ใบชะมวง	240	97.96
หัวไพล	215	87.76
มะกรูด	140	57.14
ขมิ้นชัน	115	46.94
ใบส้มป่อย	73	29.80

4.17 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัยเกี่ยวกับการผลิตผักพื้นบ้าน

สมมติฐานการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขายรูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อและการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านของเกษตรกรกับการผลิตผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 1 : เกษตรกรที่มีเพศแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

เพศ : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 4.44 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากพบว่า เกษตรกรชายและหญิง มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกหลากหลายชนิดแตกต่างกัน เพราะส่วนใหญ่เกษตรกรชายออกไปทำงานนอกบ้าน ได้พบปะพูดคุยกับบุคคลและเพื่อนฝูง ได้มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันพันธุ์ผักพื้นบ้านเพื่อนำมาปลูกในแปลง

สมมติฐานข้อที่ 2 : เกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษา : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 18.51 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากส่วนใหญ่เกษตรกรที่ได้รับการศึกษาค่ำ พันธุ์ผักพื้นบ้านได้มาจากบรรพบุรุษและมีการประกอบอาชีพอยู่ในพื้นที่จะทำการเกษตรและปลูกผักพื้นบ้านไว้เพื่อขายมากกว่าเกษตรกรที่ได้รับการศึกษาสูงจะปลูกไว้เพื่อบริโภค ที่เหลือจึงขายบ้างเล็กน้อย

สมมติฐานข้อที่ 3 : เกษตรกรที่มีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 4 : เกษตรกรที่มีจำนวนแรงงานในครัวเรือนแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

จำนวนแรงงานในครัวเรือน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.68 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$)

จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนแรงงานในครัวเรือนของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 5 : เกษตรกรที่มีรายได้จากการขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

รายได้จากการขายผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 1.25 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายได้จากการขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 6 : เกษตรกรที่มีวิธีการขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน (ขายเอง พ่อค้ามารับซื้อ ทั้งขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อ) น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

วิธีการขายผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.53 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,2} = 5.99$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิธีการขายผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 7 : เกษตรกรที่กำหนดราคาผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

การกำหนดราคาผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 3.83 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าเกษตรกรที่สามารถกำหนดราคาผักพื้นบ้านได้และไม่ได้นั้นมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 8 : เกษตรกรที่มีรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านแตกต่างกัน (ปลูกริมรั้ว และปลูกในรูปแบบอื่น เช่น ปลูกแซมในสวนยาง ปลูกแซมในสวนผลไม้ และปลูกเป็นแปลง) น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ปรากฏว่า ค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.47 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 9 : เกษตรกรที่รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.29 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับแหล่งข้อมูลข่าวสารว่าจะมาจากสื่อบุคคลหรือสื่อมวลชน

สมมติฐานข้อที่ 10 : เกษตรกรที่มีการฝึกอบรมแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

การฝึกอบรม : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.45 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเกษตรกรผู้นั้นเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการฝึกอบรมเกี่ยวกับการผลิตผักพื้นบ้าน

สมมติฐานข้อที่ 11 : เกษตรกรที่มีการไปทัศนศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

การไปทัศนศึกษา : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 14.60 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ พบว่า เกษตรกรผู้ที่ไม่เคยไปทัศนศึกษา มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าผู้ที่เคยไป เนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนหนึ่งมีอยู่ดั้งเดิม มีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันและซื้อพันธุ์ผักพื้นบ้านมาปลูกเพิ่ม

สมมติฐานข้อที่ 12 : เกษตรกรที่สนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน น่าจะมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกไม่แตกต่างกัน

ความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 14.17 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกขึ้นอยู่กับความสนใจรวมกลุ่มของเกษตรกร เนื่องจากผู้ที่สนใจรวมกลุ่มมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านมากอยู่แล้ว

ตารางที่ 35 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยด้านเศรษฐกิจของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก

ตัวแปร	จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	64	26.12	71	28.98	135	55.10
หญิง	67	27.35	43	17.55	110	44.90
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
$\chi^2 = 4.44^*$ $df = 1$						
ระดับการศึกษา						
ต่ำ (ไม่เกินประถมศึกษาตอนต้น)	92	37.55	105	42.86	197	51.02
สูง (ประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป)	39	15.92	9	3.67	48	48.98
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
$\chi^2 = 18.51^*$ $df = 1$						
ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน						
น้อย (≤ 17 ปี)	69	28.17	60	24.49	129	52.66
มาก (> 17 ปี)	62	25.30	54	22.04	116	47.34
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
$\chi^2 = 0.001$ $df = 1$						
จำนวนแรงงานในครัวเรือน						
น้อย (≤ 2 คน)	127	51.84	107	43.67	234	95.51
มาก (> 2 คน)	4	1.63	7	2.86	11	4.49
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
$\chi^2 = 0.68$ $df = 1$						

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
รายได้จากผักพื้นบ้าน						
น้อย ($\leq 20,000$ บาท)	68	27.76	51	20.82	119	48.58
มาก ($> 20,000$ บาท)	63	25.71	63	25.71	126	51.42
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
		$\chi^2 = 1.25$		df = 1		

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 36 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการขายและปัจจัยด้านรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก

ตัวแปร	จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
วิธีการขายผักพื้นบ้าน						
นำไปขายเอง	56	28.87	85	43.82	141	72.69
พ่อค้ามารับซื้อ	6	3.09	8	4.12	14	7.21
ทั้งขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อ	18	9.28	21	10.82	39	20.10
รวม	80	41.24	114	58.76	194	100
	$\chi^2 = 0.53$		df = 2			
การกำหนดราคาผักพื้นบ้าน						
กำหนดไม่ได้	50	25.77	71	36.60	121	62.37
กำหนดได้	30	15.47	43	22.16	73	37.63
รวม	80	41.24	114	58.76	194	100
	$\chi^2 = 3.83$		df = 1			
รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน						
ปลูกริมรั้ว	103	42.05	95	38.77	198	80.82
ปลูกรูปแบบอื่น	28	11.42	19	7.76	47	19.18
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
	$\chi^2 = 0.87$		df = 1			

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 37 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อและปัจจัยด้านการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านของเกษตรกรกับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก

ตัวแปร	จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
แหล่งข้อมูลข่าวสาร						
สื่อบุคคล	96	39.18	87	35.51	183	74.69
สื่อมวลชน	35	14.29	27	11.02	62	25.31
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
		$\chi^2 = 0.29$		df = 1		
การฝึกอบรม						
ไม่เคย	95	38.78	87	35.51	182	74.29
เคย	36	14.69	27	11.02	63	25.71
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
		$\chi^2 = 0.45$		df = 1		
การไปทัศนศึกษา						
ไม่เคย	91	37.14	102	41.63	193	78.77
เคย	40	16.33	12	4.90	52	21.23
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
		$\chi^2 = 14.60^*$		df = 1		
ความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน						
สนใจ	102	41.63	108	44.08	210	85.71
ไม่สนใจ	29	11.84	6	2.45	35	14.29
รวม	131	53.47	114	46.53	245	100
		$\chi^2 = 14.17^*$		df = 1		

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานการวิจัยเกี่ยวกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน

สมมติฐานการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ และสุขภาพของเกษตรกร กับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 13 : เกษตรกรที่มีเพศแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

เพศ : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.05 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 14 : เกษตรกรที่มีอายุแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

อายุ : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 0.06 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าเกษตรกรที่มีอายุน้อยกับอายุมาก มีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 15 : เกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษา : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 7.11 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาของเกษตรกร เกษตรกรที่ได้รับการศึกษาสูงมีโอกาสเปิดรับสื่อที่เกี่ยวกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ได้มากกว่าเกษตรกรที่ได้รับการศึกษาน้อยกว่า

สมมติฐานข้อที่ 16 : เกษตรกรที่รับรู้ข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 6.04 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านขึ้นอยู่กับประเภทของสื่อ พบว่าข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ได้มาจากสื่อบุคคล ประกอบด้วย ญาติมิตร เพื่อนฝูง เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร และผู้นำชุมชน มากกว่าสื่อมวลชน

สมมติฐานข้อที่ 17 : เกษตรกรที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

โรคประจำตัว : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 1.17 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีหรือไม่มีโรคประจำตัวของเกษตรกร

สมมติฐานข้อที่ 18 : เกษตรกรที่มีการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน น่าจะมีความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกัน

การดูแลสุขภาพ : เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าไคสแควร์ ปรากฏว่าค่า χ^2 ที่คำนวณได้มีค่าเท่ากับ 8.61 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า χ^2 ในตาราง 3.84 ($\chi^2_{0.05,1} = 3.84$) จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพของเกษตรกรผู้ที่มีสุขภาพดีจะได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านจากสื่อบุคคลและสื่อมวลชน เพื่อจะได้นำความรู้นั้นมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

ตารางที่ 38 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานของเกษตรกรกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ตัวแปร	ความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	72	29.39	63	25.71	135	55.10
หญิง	57	23.27	53	21.63	110	44.90
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
$\chi^2 = 0.05$ $df = 1$						
อายุ						
น้อย (≤ 50 ปี)	52	21.22	45	18.37	97	39.59
มาก (> 50 ปี)	77	31.44	71	28.97	148	60.41
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
$\chi^2 = 0.06$ $df = 1$						
ระดับการศึกษา						
ต่ำ (ไม่เกินประถมศึกษาตอนต้น)	112	45.72	85	34.69	197	80.41
สูง (ประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป)	17	6.94	31	12.65	48	19.59
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
$\chi^2 = 7.11^*$ $df = 1$						

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 39 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อของเกษตรกรกับความรู้การบริโภค ผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ตัวแปร	ความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
แหล่งข้อมูลข่าวสาร						
สื่อบุคคล	88	35.92	95	38.77	183	74.69
สื่อมวลชน	41	16.74	21	8.57	62	25.31
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
		$\chi^2 = 6.04^*$		df = 1		

ตารางที่ 40 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสุขภาพของเกษตรกรกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ตัวแปร	ความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน				รวม	
	น้อย		มาก		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
โรคประจำตัว						
ไม่มี	115	46.94	98	40.00	213	86.94
มี	14	5.72	18	7.34	32	13.06
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
		$\chi^2 = 1.17$		df = 1		
การดูแลสุขภาพ						
ดูแลสุขภาพดี	57	23.27	73	29.80	130	53.07
ดูแลสุขภาพไม่ดี	72	29.39	43	17.54	115	46.93
รวม	129	52.66	116	47.34	245	100
		$\chi^2 = 8.61^*$		df = 1		

หมายเหตุ : * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.18 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

จากการศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร สามารถสรุปได้ดังนี้

ปัญหาในการผลิตผักพื้นบ้าน : พบว่า การปลูกผักพื้นบ้านยังมีจำนวนน้อย ไม่เพียงพอกับความต้องการของตลาดร้อยละ 85.71 และไม่สามารถกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้ร้อยละ 40

ปัญหาในการบริโภคผักพื้นบ้าน : เกษตรกรยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าอาหาร สรรพคุณ/ยา ตามชนิดของผักพื้นบ้านร้อยละ 62.45

ข้อเสนอแนะ : ต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้นำชุมชนจัดการฝึกอบรมให้ความรู้ในการบริโภค และนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้นร้อยละ 88.57 และต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐจัดอบรมให้ความรู้ในการจัดตั้งกลุ่มเพื่อขายผลิตผลทางการเกษตร ร้อยละ 18.78 (ตารางที่ 41)

ตารางที่ 41 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน

(n = 245)		
ปัญหาและข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาในการผลิตผักพื้นบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- การปลูกผักพื้นบ้านยังมีจำนวนน้อย ไม่เพียงพอกับความต้องการของตลาด	210	85.71
- ไม่สามารถกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้	98	40.00
ปัญหาในการบริโภคผักพื้นบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- ยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าอาหาร สรรพคุณ/ยา ตามชนิดของผักพื้นบ้าน	153	62.45
ข้อเสนอแนะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- ต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้นำชุมชนจัดการฝึกอบรมให้ความรู้ในการบริโภคและนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น	217	88.57
- ต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐจัดอบรมให้ความรู้ในการจัดตั้งกลุ่มเพื่อขายผลิตผลทางการเกษตร	46	18.78

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก ผักพื้นบ้าน การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกร ศึกษาการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและสุขภาพของเกษตรกรกับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร และเพื่อศึกษาปัญหา และข้อเสนอแนะของเกษตรกรในเรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน จังหวัดพัทลุง

การศึกษานี้ ประชากรในตำบลนางตุง อำเภอควนขนุน และตำบลบ้านนา อำเภอ ศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง เป็นเกษตรกรที่ผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านมีทั้งสิ้น 197 ราย และ 160 ราย ตามลำดับ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา กำหนดโดยใช้สูตร Yamane ได้กลุ่มตัวอย่าง เกษตรกรตำบลนางตุง อำเภอควนขนุน จำนวน 131 ราย และเกษตรกรตำบลบ้านนา อำเภอ ศรีนครินทร์ 114 ราย รวมจำนวนทั้งสิ้น 245 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ ข้อมูลทางสถิติ เช่น หาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าพิสัย (range) และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าสถิติไค-สแควร์ (chi-square) เพื่อหา ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก ผักพื้นบ้าน การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน และสุขภาพของเกษตรกร กับตัวแปรตาม ซึ่งได้แก่ จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกและความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน

5.2 สรุปผลการศึกษา

สรุปผลการศึกษา ดังนี้

5.2.1 ปัจจัยพื้นฐาน เศรษฐกิจ การขาย รูปแบบการปลูก การรับรู้ข่าวสารจากสื่อ การรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านและปัจจัยด้านสุขภาพของเกษตรกร

ปัจจัยพื้นฐานของเกษตรกร พบว่า ส่วนใหญ่เกษตรกรเป็นเพศชาย อายุเฉลี่ย 52 ปี จบการศึกษาประถมศึกษาตอนต้น สามารถอ่านออกเขียนได้ มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 5 คน และมีจำนวนแรงงานในครัวเรือนเฉลี่ย 2 คน

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า เกษตรกรประกอบอาชีพหลัก คือ อาชีพเกษตรกรรม รายได้จากภาคการเกษตรเฉลี่ย 116,108 บาทต่อปี รายได้นอกภาคการเกษตรเฉลี่ย 60,000 บาทต่อปี รายได้จากผักพื้นบ้านเฉลี่ย 21,575 บาทต่อปี ส่วนใหญ่มีพื้นที่ทำการเกษตรเป็นของตนเองทั้งหมด เฉลี่ยคนละ 15 ไร่

ปัจจัยด้านการขาย พบว่า เกษตรกรเก็บผักพื้นบ้านขาย 3 วันต่อสัปดาห์ จะเก็บผักช่วงเย็น โดยเกษตรกรจะเป็นคนเก็บผักเอง และนำผักพื้นบ้านไปขายเอง แต่กำหนดราคาผักพื้นบ้านไม่ได้ เกษตรกรมีปริมาณผักพื้นบ้านของพอขาย

ปัจจัยด้านรูปแบบการปลูกผักพื้นบ้าน พบว่า เกษตรกรปลูกผักพื้นบ้านริมรั้ว มีประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้านเฉลี่ย 16 ปี

ปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารจากสื่อ พบว่า เกษตรกรรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านจากสื่อบุคคล ได้แก่ เพื่อนบ้าน ผู้นำในท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร และญาติ/พี่น้อง ส่วนสื่อมวลชนได้จากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือวิทยุ เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ นิตยสาร/วารสาร และหนังสือพิมพ์ ส่วนใหญ่เกษตรกรไม่เคยสนใจหาความรู้เพิ่มเติม ผักพื้นบ้าน ไม่เคยเข้าร่วมฝึกอบรมและไปทัศนศึกษา

ปัจจัยด้านการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน พบว่า เกษตรกรเห็นด้วยกับการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน และสนใจเข้าร่วมการรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน

ปัจจัยด้านสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เกษตรกรไม่มีโรคประจำตัว เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะใช้ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพร/ยา เกษตรกรกินผักพื้นบ้านทุกวัน โดยจะกินแบบผักสด ซึ่งเกษตรกรมีการดูแลสุขภาพดี

5.2.2 จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่เกษตรกรปลูก

จำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่เกษตรกรปลูกมากที่สุด คือ 23 ชนิด ชนิดผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมปลูกมากที่สุด ได้แก่ ผักกูด ชะพลู สะตอ มะเขือตอแหล่ ลูกเนียง ผักหวาน ผักเหมียง หมุย มะม่วงหิมพานต์ มันปู ยอดเตียม มะอึก กระถิน ใฝ่ลิ้มแล้ง ชะมวง พาโหม และลูกเหรียง ตามลำดับ ส่วนจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่เกษตรกรนิยมปลูกน้อยที่สุด คือ 5 ชนิด ได้แก่ กระโดน ทำมั่ง เนียงนก ผักหวาน จิก ลูกนึ่ง อ้อดิบ ยอดแซะ บัวบก ผักกาดนกเขา ตำลึง และถั่วพู ตามลำดับ

5.2.3 ความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

① เกษตรกรมีความรู้ในชนิดของผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคที่มีคุณค่าวิตามิน คุณค่าแร่ธาตุอาหาร และให้กากใยอาหารสูง มีดังนี้

1.1 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าวิตามิน ได้แก่ ชะพลู ยอดสะเดา ผักกูด ผักหวาน มันปู บัวบก มะระจีนก ถั่วพู ผักเหมียง ยอดกระถิน ใบย่านาง กระโดน ใบชะมวง ยอดมะกอก ยอดมะขาม ยอดมันเทศ ใบขอย ยอดมะยม ดอกขจร และผักมะรุม

1.2 ผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าแร่ธาตุอาหาร ได้แก่ ลูกเหรียง ชะพลู มะเขือพวง สะตอ บัวบก ผักหวาน ผักกูด ผักเหมียง ยอดแค ยอดมะกอก ยอดสะเดา ยอดมะระอ่อน ใบขอย ใบแมงลัก ยอดกระถินอ่อน ใบย่านาง และใบจี่เหล็ก

1.3 ผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง

ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่ให้กากใยอาหารสูง ได้แก่ มันปู หมุย บัวบก ถั่วพู ดอกสะเดา ใบขอย จี่เหล็ก ผักเหมียง ดอกแค กระถิน และยอดมะกอก

② ความรู้ชนิดของผักพื้นบ้านที่มีรสชาติต่าง ๆ ได้แก่

2.1 เกษตรกรมีความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสขม ได้แก่ สะเดา มะระจีนก ใบขอย ดอกจี่เหล็ก จี่เหล็กบ้าน บัวบก และหมุย ส่วนใหญ่บริโภคในลักษณะนำมาแกง กินสด และลวก มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสขมไปใช้บรรเทาอาการไข้ บำรุงร่างกาย แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเมาเบื้อ และบรรเทาอาการตีพิการ

2.2 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ชะพลู โหระพา กระเพรา ทำมิ่ง กระชาย ดาหลา จิงนค แมงลัก คีปติ และพริกไทย บริโภคในลักษณะนำมาแกงและกินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อนไปใช้เพื่อขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืด บรรเทาอาการท้องเฟ้อ และบรรเทาอาการลมจุกเสียด

2.3 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด ได้แก่ ยอดจิก ลูกจิ้ง เนียงอ่อน กระโดน ยอดมะม่วงหิมพานต์ มะเดื่อจิ้ง มะเดื่ออุทุมพร และยอดฝรั่ง บริโภคในลักษณะนำมา กินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสฝาดไปใช้บรรเทาอาการท้องร่วง บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยรักษาแผล และเป็นยาฝาดสมานภายนอกและภายใน

2.4 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเค็ม ได้แก่ ขลู่ ฝักลำพู และ ลูกแสมทะเล บริโภคในลักษณะนำมาลวกและแกง มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสเค็มไปใช้เพื่อขับน้ำเมือกในลำไส้ บรรเทาแผลไม่ให้เน่า และบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง

2.5 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสมัน ได้แก่ สะตอ มันปู เหยียง กระถิน มันขี้หนู จิกน้ำ ถั่วพู และเนียง บริโภคในลักษณะนำมากินสดและแกง มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสมันไปใช้ในการบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการปวดเสียว บรรเทาอาการเส้นเอ็นพิการ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก และบรรเทาอาการกระดูก

2.6 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสหวาน ได้แก่ ยอดมะพร้าว ลูกตาลโดนด ฟักทอง และฟักเขียว บริโภคในลักษณะนำมาแกงและกินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสหวานไปใช้เพื่อทำให้ร่างกายชุ่มชื้น บำรุงกำลัง ให้พลังงาน บรรเทาอาการอ่อนเพลีย และบรรเทาอาการกระหายน้ำ

2.7 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ชมวง ส้มแขก ยอดมะกอก ตะลิงปลิง มะมุด ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะปริง ลูกมะกอก มะนาวควาย มะอึก และลูกมะดัน บริโภคในลักษณะนำมาแกงและกินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยวไปใช้บรรเทาอาการท้องผูก ขับเสมหะ ช่วยระบาย บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการน้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต และขับพยาธิ

2.8 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสจืด ได้แก่ น้ำเต้า ผักกรีน กระเจต คุณผักกูด เล็บครุฑ ผักหนาม ผักโขม และผักกาดนกเขา บริโภคในลักษณะนำมาแกงและกินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสจืดไปใช้เพื่อขับปัสสาวะ ลดความดัน บรรเทาอาการไข้ บรรเทาอาการร้อนใน และบำรุงร่างกาย

2.9 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็น ได้แก่ ใบเตยหอม บัว โสน และดอกขจร บริโภคในลักษณะนำมาลวก แกงและกินสด มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเย็นไปใช้เพื่อบำรุงหัวใจ บรรเทาอาการวิงเวียน บรรเทาอาการอ่อนเพลีย บำรุงครรภ์ บรรเทาอาการหน้ามืดตาลาย และบรรเทาอาการกระหายน้ำ

2.10 ความรู้ในชนิดผักพื้นบ้านที่มีรสเมาเบื่อ ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ และหัวบุก บริโภคในลักษณะนำมาลวก มีความรู้ในการนำผักพื้นบ้านที่มีรสเมาเบื่อไปใช้บรรเทาอาการมีหัว บรรเทาอาการอาหารเป็นพิษ บรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง และบรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย

5.2.4 การทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ประสบการณ์ปลูกผักพื้นบ้าน จำนวนแรงงานในครัวเรือน รายได้จากการขายผักพื้นบ้าน วิธีการขายผักพื้นบ้าน การกำหนดราคาขายผักพื้นบ้าน รูปแบบการปลูก แหล่งข้อมูลข่าวสาร และการฝึกอบรม ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก จึงยอมรับสมมติฐาน

ส่วนตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา การไปทัศนศึกษา และความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้าน มีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก จึงปฏิเสธสมมติฐาน

2) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ และโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงยอมรับสมมติฐาน

ส่วนตัวแปรอิสระ ได้แก่ ระดับการศึกษา แหล่งข้อมูลข่าวสาร และการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความรู้ในการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงปฏิเสธสมมติฐาน

5.2.5 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร

ปัญหาในการผลิตผักพื้นบ้าน

- 1) การปลูกผักพื้นบ้านยังมีจำนวนน้อย ไม่เพียงพอกับความต้องการของตลาด
- 2) ไม่สามารถกำหนดราคาขายผักพื้นบ้านได้

ปัญหาในการบริโภคผักพื้นบ้าน

1) เกษตรกรยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าอาหาร สรรพคุณ/ยา ตามชนิดของผักพื้นบ้าน

ข้อเสนอแนะในการบริโภคผักพื้นบ้าน

1) ต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐและผู้นำชุมชนจัดการฝึกอบรมให้ความรู้ในการบริโภค และนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น

2) ต้องการให้เจ้าหน้าที่ของรัฐจัดอบรมให้ความรู้ในการจัดตั้งกลุ่มเพื่อขายผลิตผลทางการเกษตร

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการศึกษาการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาการผลิตผักพื้นบ้าน

1) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่มีเพศแตกต่างกัน มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรเพศชายมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าเกษตรกรหญิง ดังนั้นควรส่งเสริมให้เกษตรกรหญิงมีความตระหนักในการปลูกผักพื้นบ้านมากขึ้น เช่น ควรให้ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่กำลังใกล้จะสูญพันธุ์หรือบางชนิดมีจำนวนน้อย ทั้ง ๆ ที่ประโยชน์ของผักพื้นบ้านมีมากมายหลายประการ

2) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรที่มีการศึกษาดำมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าเกษตรกรที่มีการศึกษาสูง ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐควรมีการส่งเสริมเกษตรกรที่มีการศึกษาสูงปลูกผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคในครัวเรือนให้มากขึ้น

3) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่ไปทัศนศึกษาแตกต่างกัน มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรผู้ที่ไม่เคยไปทัศนศึกษามีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าผู้ที่เคยไป เนื่องจากบางครั้งผู้ที่เคยไปทัศนศึกษาจะไปดูงานที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการปลูกผักพื้นบ้าน เช่น ไปทัศนศึกษาเกี่ยวกับการรับ-ซื้อผักพื้นบ้าน ดังนั้นเจ้าหน้าที่หรือผู้นำชุมชนควรจัดการไปทัศนศึกษาที่เกี่ยวกับการปลูกผักพื้นบ้านให้กับเกษตรกร

4) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่มีความสนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านแตกต่างกัน มีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรผู้ที่สนใจรวมกลุ่มขายผักพื้นบ้านมีจำนวนชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูกมากกว่าผู้ที่ไม่สนใจรวมกลุ่ม ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดตั้งกลุ่ม ประโยชน์ของการรวมกลุ่มแก่เกษตรกร

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาการบริโภคผักพื้นบ้าน

1) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรที่มีการศึกษาสูงมีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าเกษตรกรที่มีการศึกษาดำกว่า ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน ควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เพิ่มเติมแก่เกษตรกรที่มีการศึกษาดำ ทั้งการอบรมและการสาธิตเกี่ยวกับความรู้การบริโภคผักพื้นบ้าน จะช่วยให้เกษตรกรมีความรู้เพิ่มขึ้น

2) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านแตกต่างกัน ซึ่งเกษตรกรที่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อบุคคล มีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าเกษตรกรที่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน ดังนั้นผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล ควรมีการณรงค์ให้เกษตรกรอ่านหนังสือหรือดูรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับผักพื้นบ้านให้มากขึ้น

3) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเกษตรกรที่มีการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน มีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านแตกต่างกัน :ซึ่งผู้ที่มีการดูแลสุขภาพดีมีความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าผู้ที่ดูแลสุขภาพไม่ดี เนื่องจากผู้ที่มีการดูแลสุขภาพดีนั้นจะนำความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ ควรมีการให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณค่าหรือประโยชน์ของผักพื้นบ้านแก่เกษตรกรที่มีการดูแลสุขภาพไม่ดี เพื่อให้นำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพ

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านในพื้นที่อื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อจะได้เปรียบเทียบและสามารถสรุปผลเป็นส่วนรวมได้มากขึ้น
- 2) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติมเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

บรรณานุกรม

กัลยา วานิชย์บัญชา. 2550. การวิเคราะห์สถิติ : สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 10. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กาญจนา พูนลาภทวี. 2530. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : ฟิสิกส์เซ็นเตอร์ การพิมพ์.

ก้องกษิต สุวรรณวิหค. 2543. ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการจัดทำแปลงขยายพันธุ์ข้าวของเกษตรกร อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

จันทร์เพ็ญ ดันชัยวัฒน์. 2542. แนวโน้มพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารปลอดสารพิษ : กรณีศึกษาพนักงานในเครือของบริษัททานตะวัน. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดาลัด ศิริวัน. 2551. พฤกษศาสตร์เคมี สารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร : ของขวัญจากธรรมชาติ. ว.อาหาร 38 : 45-47.

เดนนีส แมคเคลวล. 2548. ความหมายและองค์ประกอบของการสื่อสาร. แหล่งที่มา <http://km.siamha.com/>. 27 กันยายน 2554.

โตมร ศรีโมรา. 2552. ความหมายของการสื่อสาร. แหล่งที่มา <http://www.krunuippk.ob.tc/page/page3.html>. 27 กันยายน 2554.

ทินรัตน์ พิทักษ์พงศ์เจริญ. 2546. การยอมรับการทำเกษตรแบบผสมผสานของเกษตรกรอำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นวลศรี รักริยะธรรม. 2551. ผักพื้นบ้านต้านอนุมูลอิสระ. ว.เกษตรกรรมธรรมชาติ 6 : 28-54.

นันทนิตย์ อนุศาสนะนันท์. 2552. คื่นฟืชผักสวนครัวไว้บ้าน. ว. เกษตรกรรมธรรมชาติ 12 : 5-9.

นันทวัน ทองเบ็ญญ์. 2546. การยอมรับของเกษตรกรที่มีการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษ
อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นिरนาม. 2552. กินง่ายถ่ายคล่องถ้ารู้จักกินกากใย. แหล่งที่มา
http://www.shopbegin.com/nutrition_04.html. 10 พฤษภาคม 2553.

นिरนาม. 2554. ปลูกผักปลอดสาร กินเองในบ้าน. แหล่งที่มา
<http://www.mongkoltemple.com/page02/variety006.html>. 27 กันยายน 2554.

บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ. 2549. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 4.
จามจุรีโปรดักท์.

ปรีชา ปาณะศรี. 2531. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการใช้
สารเคมีป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืชของชาวเขาเผ่าม้ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ผ่องศรี วาณิชย์สุภวงศ์. 2545. การศึกษาเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจประสิทธิภาพในการ
บริหารงานของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนอบจ.เมืองภูเก็ต ปีการศึกษา 2550.
แหล่งที่มา <http://www.google.co.th/url?sa=t&source>. 28 กันยายน 2554.

พิมพ์พิศ ทิฆะเนตร์. 2539. ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับเทคโนโลยีการผลิตหน่อไม้ฝรั่งของ
เกษตรกร อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไพบุลย์ ชายเกตุ. 2538. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สารกำจัดวัชพืชในสวนยาง : กรณีศึกษา
จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการบริหารสิ่งแวดล้อม
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภานุ พิทักษ์เผ่า. 2550. **กินผักพื้นเมืองไม่เปลืองชีวิต กินผักพื้นบ้านต้านมะเร็ง** (เอกสารประกอบการอบรม). สงขลา : คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน. 2552. **มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ตอน “สมุนไพร ผักพื้นบ้าน พื้นฟูวิกฤตเศรษฐกิจ”**. แหล่งที่มา
<http://www.esaVOICE.net/esaVOICE/know/show.php>. 27 กันยายน 2554.

ยูวดี จอมพิทักษ์. 2553. **การเตรียมยาสมุนไพร**. แหล่งที่มา
<http://www.ajareherb.com/index.php?option=com>. 20 ธันวาคม 2553.

เยาวภา บุญญานุภาพ. 2540. **ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**

รวีวรรณ พูนชนสมบัติ. 2536. **พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.**

วสันต์ สุขสุวรรณ. 2553. **ผักเหลียง แซมในสวนยางพารา**. แหล่งที่มา
<http://www.loveranong.com/index.php?topic=103.0>. 27 กันยายน 2554.

วัชรพงษ์ ทัศนากาญจน์. 2546. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการยอมรับการเลี้ยงโคนเนื้อของเกษตรกรยางจนวนในจังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.**

วัลลภ พรเรืองวงศ์. 2553. **7 วิธีกินกล้วยให้มากพอ**. แหล่งที่มา
<http://gotoknow.org/blog/health2you/6574>. 10 พฤษภาคม 2553.

วิรัช ลภิรัตน์กุล. 2535. **การติดต่อสื่อสาร**. แหล่งที่มา
http://www.dnp.go.th/forestfire/FIRESCIENCE/lesson%203/lesson3_1.htm.
 28 กันยายน 2554.

- วิไล ท่วมกลัด. 2543. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการผู้บริโภคปลอดสารพิษ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมเกียรติ ศรีจักรวาท. 2521. การติดต่อสื่อสารทางการเกษตร. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมคิด ทำพอง. 2542. ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้สารป้องกันกำจัดศัตรูสตรอเบอรี่ของเกษตรกร ตำบลโป่งผา อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิทธิกร ดวงศรี. 2541. ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการส่งเสริมการปลูกกระถินเทพาในพื้นที่จังหวัดนครพนม. การค้นคว้าแบบอิสระของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุมน อยู่สิน. 2552. ความหมายของการสื่อสาร. แหล่งที่มา <http://www.krnuippk.ob.tc/page/page3.html>. 27 กันยายน 2554.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. 2540. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อัญชลี กุณพงษ์. 2548. ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติของเกษตรกรผู้ปลูกลำไยตามระบบการจัดการคุณภาพเกษตรที่ดีเหมาะสมสำหรับลำไยในจังหวัดลำพูน. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอกรัตน์ ศรีวิรัตน์. 2545. ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการปลูกผักปลอดสารพิษของเกษตรกรในจังหวัดสงขลา. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Cooper, D.R. and Schindler, P.S. 2006. **Business Research Methods** 9th edition. New York : McGraw-Hill/Irwin.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

วิธีดูแลสุขภาพ

1. เมื่อตื่นนอน มีการดื่มน้ำ 1-2 แก้ว
2. ในวันหนึ่ง ๆ ได้ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตร หรือ 7-8 แก้ว
3. มีการขยับถ่ายทุกเช้า
4. ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง
5. ปกติดื่มกาแฟวันละ 1-2 แก้ว
6. ทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ
7. ทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน
8. ทานผลไม้สดหลากหลายชนิด
9. ทานผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักสด และผักลวก
10. ทานวิตามินและอาหารเสริม
11. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่ทอด หมูย่างสามชั้น ฯลฯ
12. หลีกเลี่ยงรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ
13. ทานอาหารเย็นก่อน 6 โมงเย็น
14. หลังทานอาหารเย็นเสร็จ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เดินไปมา หรือเดินรอบบ้าน เป็นต้น
15. เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม
16. นอนพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
17. มีการอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
18. ไม่สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด
19. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งยาอดเหล้า
20. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 1 ข้อมูลการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง

อำเภอ	ตำบล	จำนวนเกษตรกร (ราย)
1. อำเภอเมือง	ตำบลคูหาสวรรค์	15
	ตำบลเขาเจ็ยก	80
	ตำบลท่ามิหรำ	60
	ตำบลโคกชะงาย	110
	ตำบลนาท่อม	120
	ตำบลปรางหมู	125
	ตำบลท่าแค	70
	ตำบลลำปำ	55
	ตำบลตำนาน	130
	ตำบลควนมะพร้าว	110
	ตำบลร่มเมือง	120
	ตำบลชัยบุรี	110
	ตำบลนาโหนด	98
	ตำบลพญาขัน	50
2. อำเภอกงหรา	ตำบลกงหรา	80
	ตำบลชะรัด	125
	ตำบลคลองเฉลิม	130
	ตำบลคลองทรายขาว	120
	ตำบลสมหวัง	70
3. อำเภอเขาชัยสน	ตำบลเขาชัยสน	80
	ตำบลควนขนุน	90
	ตำบลจองถนน	95
	ตำบลห่านโพธิ์	63
	ตำบลโคกม่วง	98

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อำเภอ	ตำบล	จำนวนเกษตรกร (ราย)
4. อำเภอตะโหมด	ตำบลแม่ขรี	50
	ตำบลตะโหมด	88
	ตำบลคลองใหญ่	90
5. อำเภอกวนขนุน	ตำบลกวนขนุน	140
	ตำบลทะเลน้อย	120
	ตำบลนาขยาด	142
	ตำบลพนมวังค์	120
	ตำบลแหลมโตนด	140
	ตำบลป้านแต	131
	ตำบลโตนดด้วน	110
	ตำบลคอนทราย	98
	ตำบลมะกอกเหนือ	90
	ตำบลพนางตุง	197
	ตำบลชะมวง	112
	ตำบลแพรกหา	120
6. อำเภอปากพะยูน	ตำบลปากพะยูน	60
	ตำบลคอนประดู่	50
	ตำบลเกาะนางคำ	75
	ตำบลเกาะหมาก	75
	ตำบลฝาละมี	70
	ตำบลหารเทา	60
	ตำบลคอนทราย	90

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อำเภอ	ตำบล	จำนวนเกษตรกร (ราย)
7. อำเภอสรีบรรพต	ตำบลเขาย่า	95
	ตำบลเขาปู่	84
	ตำบลตะพาน	86
8. อำเภอป่าบอน	ตำบลป่าบอน	45
	ตำบลโคกทราย	50
	ตำบลหนองธง	75
	ตำบลทุ่งนารี	75
	ตำบลวังใหม่	75
9. อำเภอบางแก้ว	ตำบลท่ามะเดื่อ	75
	ตำบลนาปะขอ	84
	ตำบลโลกสัก	66
10. อำเภอป่าพะยอม	ตำบลป่าพะยอม	75
	ตำบลลานข่อย	96
	ตำบลเกาะเต่า	101
	ตำบลบ้านพร้าว	78
11. อำเภอสรีนครินทร์	ตำบลชุมพล	78
	ตำบลบ้านนา	160
	ตำบลอ่างทอง	50
	ตำบลลำสินธุ์	78

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

เรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านของเกษตรกร จังหวัดพัทลุง

โดย นางสาวสุภาพร หนูสิงห์

นักศึกษาระดับปริญญาโท ภาคพัฒนาการเกษตร คณะทรัพยากรธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ต้องการหรือเติมข้อความลงในช่องว่างแต่ละคำถามให้สมบูรณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัดพัทลุง

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกร

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. การศึกษา

ประถมศึกษาตอนต้น

ประถมศึกษาตอนปลาย

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับ ปวช.

อนุปริญญา/ปวส.

ปริญญาตรี

ไม่ได้รับการศึกษา

อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ความสามารถในการอ่านและเขียน

อ่านออกเขียนไม่ได้

อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้

อ่านออกเขียนได้

5. จำนวนสมาชิกในครัวเรือนทั้งหมด.....คน (เครือญาติ.....คน)
6. จำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่เป็นแรงงานเกษตรคน
7. ท่านมีอาชีพหลักคืออาชีพใด
- รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน
- รับจ้าง ค้าขาย
- เกษตรกรรม (ระบุ)
8. ท่านมีอาชีพรองหรือไม่
- มี ไม่มี
- กรณีที่มี “อาชีพรอง” ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () รับราชการ () พนักงานรัฐวิสาหกิจ () พนักงานบริษัทเอกชน
- () รับจ้าง () ค้าขาย
- () เกษตรกรรม (ระบุ)
9. ท่านมีพื้นที่ทำการเกษตรอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เป็นของตนเองทั้งหมดไร่ (ระบุ)
- เช่าทั้งหมดไร่ (ระบุ)
- เป็นของตนเองและเช่า (เป็นของตนเองไร่ และ เช่าไร่) (ระบุ)
- อื่น ๆ (ระบุ).....
10. รายได้จาก “ภาคการเกษตร” จากแหล่งใดบ้าง
- ทำสวนยางพารา.....บาท/ปี
- ทำสวนไม้ผล.....บาท/ปี
- ขายผักพื้นบ้าน.....บาท/ปี
- ทำนา.....บาท/ปี
- เลี้ยงสัตว์.....บาท/ปี
- อื่น ๆ (ระบุ).....
11. รายได้จาก “นอกภาคการเกษตร” จากแหล่งใดบ้าง
- รับจ้าง.....บาท/ปี
- ค้าขาย.....บาท/ปี
- อื่น ๆบาท/ปี

ตอนที่ 2 การผลิตผักพื้นบ้าน

1. ท่านปลูกผักพื้นบ้านมานาน.....ปี (ระบุ)
2. วัตถุประสงค์ในการปลูกผักพื้นบ้าน

<input type="checkbox"/> เพื่อบริโภค	<input type="checkbox"/> เพื่อขาย
<input type="checkbox"/> ทั้งบริโภคและขาย	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
3. ท่านปลูกผักพื้นบ้านอะไรบ้าง และชนิดละกี่ต้น (ระบุ)

<input type="checkbox"/> ผักกูด	<input type="checkbox"/> สะพลู	<input type="checkbox"/> มันปู	<input type="checkbox"/> ยอดเทียน
<input type="checkbox"/> อ้อดิบ	<input type="checkbox"/> พาโหม	<input type="checkbox"/> มะม่วงหิมพานต์	<input type="checkbox"/> หมุย
<input type="checkbox"/> ชะมวง	<input type="checkbox"/> ผักหนาม	<input type="checkbox"/> ลูกเหรียง	<input type="checkbox"/> กระโดน
<input type="checkbox"/> ใผ่ลิ่มแฉ่ง	<input type="checkbox"/> มะเขือต่อแหล	<input type="checkbox"/> ผักกาดนกเขา	<input type="checkbox"/> เนียงนก
<input type="checkbox"/> ผักเหมียง	<input type="checkbox"/> สะตอ	<input type="checkbox"/> มะอึก	<input type="checkbox"/> ทำม้ง
<input type="checkbox"/> ผักหวาน	<input type="checkbox"/> ลูกเนียง	<input type="checkbox"/> จิก	<input type="checkbox"/> ลูกฉิ่ง
<input type="checkbox"/> บัวบก	<input type="checkbox"/> กระถิน	<input type="checkbox"/> ยอดแซะ	<input type="checkbox"/> ตำลึง
<input type="checkbox"/> ถั่วพู	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....		
4. ผักพื้นบ้านที่ปลูกในข้อ 3 ได้มาจากที่ใด

<input type="checkbox"/> เป็นของตนเอง/จากบรรพบุรุษ	<input type="checkbox"/> จากเพื่อนบ้าน
<input type="checkbox"/> ซื้อพันธุ์ต้นกล้ามาปลูก	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
5. ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ที่ปลูกมีรูปแบบอย่างไร

<input type="checkbox"/> ปลูกแซมในสวนยาง	<input type="checkbox"/> ปลูกแซมในสวนไม้ผล
<input type="checkbox"/> ปลูกริมรั้ว	<input type="checkbox"/> ปลูกผักพื้นบ้านชนิดเดียวเป็นแปลง....ไร่
<input type="checkbox"/> ปลูกผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นแปลง.....ไร่	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
6. มีการใช้ปุ๋ยในการปลูกผักพื้นบ้านหรือไม่

<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ เพราะ.....
------------------------------	--
7. ปุ๋ยที่ใช้ได้แก่ปุ๋ยชนิดใด

<input type="checkbox"/> ปุ๋ยอินทรีย์	<input type="checkbox"/> ปุ๋ยเคมี
<input type="checkbox"/> ปุ๋ยอินทรีย์ร่วมกับปุ๋ยเคมี	<input type="checkbox"/> ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ
8. ปุ๋ยที่ใช้ประมาณ.....ครั้ง/ปี (ระบุ)
9. มีการใช้สารกำจัดศัตรูพืชในการปลูกผักพื้นบ้านบ้างหรือไม่

<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่ เพราะ
------------------------------	---------------------------------------

10. สารกำจัดศัตรูพืชที่ใช้เป็นสารประเภทใด
- สารเคมี สารสกัดจากธรรมชาติ
11. น้ำที่ใช้ในการปลูกผักพื้นบ้านมาจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- น้ำฝน บ่อบาดาล
- น้ำคลอง น้ำประปา
- คลองชลประทาน อื่น ๆ (ระบุ).....
12. มีการให้น้ำผักพื้นบ้านด้วยวิธีการใด
- ใช้น้ำรดน้ำ สายยางรดน้ำ
- ติดตั้งระบบสปริงเกอร์ อื่น ๆ (ระบุ).....
13. น้ำที่ใช้ในการปลูกผักพื้นบ้านมีเพียงพอหรือไม่
- เพียงพอ ไม่เพียงพอ
14. ถ้า “มีน้ำไม่เพียงพอ” แก้ปัญหาอย่างไร (ระบุ).....
15. มีการเก็บผักพื้นบ้านขายอย่างไร
- เก็บทุกวัน เก็บ 3 วัน/สัปดาห์
- เก็บ 5 วัน/สัปดาห์ อื่น ๆ (ระบุ).....
16. ส่วนใหญ่เก็บผักพื้นบ้านเพื่อขายในช่วงใด
- เช้า สาย
- บ่าย เย็น
17. ใครเป็นคนเก็บผักพื้นบ้านขายบ้าง
- เก็บเอง ลูกหลาน/ญาติ
- จ้างแรงงาน อื่น ๆ (ระบุ).....
18. ท่านขายผักพื้นบ้าน โดยวิธีการใด
- นำไปขายเอง มีพ่อค้ามารับซื้อ
- ทั้งนำไปขายเองและมีพ่อค้ามารับซื้อ อื่น ๆ (ระบุ).....
19. ท่านสามารถกำหนดราคาผักพื้นบ้านเพื่อขายได้หรือไม่
- ได้ เพราะ
- ไม่ได้ เพราะ
20. ปริมาณผักพื้นบ้านที่ผลิตได้มีพอขายหรือไม่
- พอขาย
- ไม่พอขาย เพราะ

21. ท่านเห็นด้วยกับการรวมกลุ่มเพื่อขายผักพื้นบ้านหรือไม่
- เห็นด้วย เพราะ.....
- ไม่เห็นด้วย เพราะ
22. ถ้ามีการรวมกลุ่มเพื่อขายผักพื้นบ้าน ท่านสนใจเข้าร่วมหรือไม่
- สนใจเข้าร่วม เพราะ.....
- ไม่สนใจเข้าร่วม เพราะ.....
23. การรวมกลุ่มเพื่อขายผักพื้นบ้านมีประโยชน์อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เพิ่มช่องทางการตลาด
- สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผักพื้นบ้าน เช่น เป็นผักดอง ผักทอด ฯ
- ทราบถึงความเคลื่อนไหวของราคาผักพื้นบ้าน ได้ดียิ่งขึ้น
- มีอำนาจในการต่อรองราคา
- เกษตรกรได้รับความรู้เกี่ยวกับการจำหน่ายผักพื้นบ้าน ได้ดียิ่งขึ้น
- เกษตรกรได้รับรู้ปัญหาาร่วมกัน และได้ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา
- เกษตรกรสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ในตอนประชุมกลุ่ม
- อื่น ๆ (ระบุ).....
24. ผักพื้นบ้านที่พ่อค้าและผู้บริโภคต้องการมาก ได้แก่ผักชนิดใด (ระบุ).....
-
25. ปัจจุบันมีกระแสการกินผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพมากขึ้น ท่านคิดจะปลูกผักพื้นบ้านเพิ่มหรือไม่
- ปลูกเพิ่ม
- ไม่ปลูกเพิ่ม เพราะ.....
26. ปัญหาและอุปสรรคในการผลิตผักพื้นบ้าน มีอะไรบ้าง (ระบุ).....
-

ตอนที่ 3 สุขภาพและการบริโภคผักพื้นบ้าน

1. ท่านมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง

- | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง | <input type="checkbox"/> เบาหวาน | <input type="checkbox"/> ไมเกรน | <input type="checkbox"/> หัวใจ |
| <input type="checkbox"/> ไขมันในเส้นเลือด | <input type="checkbox"/> รูมาตอยด์ | <input type="checkbox"/> เก๊าท์ | <input type="checkbox"/> ภูมิแพ้ |
| <input type="checkbox"/> หอบหืด | <input type="checkbox"/> วัณโรค | <input type="checkbox"/> โลหิตจาง | <input type="checkbox"/> ไต |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | | | |

2. ถ้ามีโรคประจำตัว ท่านรักษาโดยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> รักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน | <input type="checkbox"/> รักษาด้วยยาแผนโบราณ/สมุนไพร |
| <input type="checkbox"/> รักษาด้วยยาแผนปัจจุบันและรักษาด้วยยาแผนโบราณ/สมุนไพร | |

3. เมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไข้ ปวดหัว ท้องเสียฯ ท่านดูแลตัวเองอย่างไร

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ใช้ผักพื้นบ้านเป็นสมุนไพร/ยา | <input type="checkbox"/> ซู้ยามากินเอง |
| <input type="checkbox"/> ไปหาหมอ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... |

4. ความถี่ในการกินผักพื้นบ้าน

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> กินทุกวัน | <input type="checkbox"/> กิน 2-3 วัน/สัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> กิน 4-5 วัน/สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... |

5. ผักพื้นบ้านที่กินได้แก่ผักชนิดใดบ้าง (ระบุ)

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ผักกูด | <input type="checkbox"/> สะพลู | <input type="checkbox"/> มันปู | <input type="checkbox"/> ยอดเทียน |
| <input type="checkbox"/> อ้อดิบ | <input type="checkbox"/> พาโหม | <input type="checkbox"/> มะม่วงหิมพานต์ | <input type="checkbox"/> หมุย |
| <input type="checkbox"/> สะมวลง | <input type="checkbox"/> ผักหนาม | <input type="checkbox"/> ลูกเหรียง | <input type="checkbox"/> กระโดน |
| <input type="checkbox"/> ใฝ่ลิ้มแล้ง | <input type="checkbox"/> มะเขือตอแหล | <input type="checkbox"/> ผักกาดนกเขา | <input type="checkbox"/> เนียงนก |
| <input type="checkbox"/> ผักเหมียง | <input type="checkbox"/> สะตอ | <input type="checkbox"/> มะอึก | <input type="checkbox"/> ทำม้ง |
| <input type="checkbox"/> ผักหวาน | <input type="checkbox"/> ลูกเนียง | <input type="checkbox"/> จิก | <input type="checkbox"/> ลูกนึ่ง |
| <input type="checkbox"/> บัวบก | <input type="checkbox"/> กระถิน | <input type="checkbox"/> ยอดแซะ | <input type="checkbox"/> ตำลึง |
| <input type="checkbox"/> ถั่วพู | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | | |

6. ท่านนำผักพื้นบ้านไปรับประทานอย่างไรบ้าง

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ผักสด | <input type="checkbox"/> ผักลวก | <input type="checkbox"/> นำมาแกง |
| <input type="checkbox"/> นำมาผัด | <input type="checkbox"/> นำมาต้ม | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... |

7. ท่านมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพต่อไปนี้อย่างไรบ้าง

การดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. เมื่อดึ้นนอน มีการดื่มน้ำ 1-2 แก้ว
2. ในวันหนึ่ง ๆ ได้ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตร หรือ 7-8 แก้ว
3. มีการขยับถ่ายทุกเช้า
4. ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง
5. ปกติดื่มกาแฟวันละ 1-2 แก้ว
6. ทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ
7. ทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน
8. ทานผลไม้สดหลากหลายชนิด
9. ทานผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักสด และผักลวก
10. ทานวิตามินและอาหารเสริม
11. หลีกเลี้ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไข่ทอด หมูย่างสามชั้น ฯลฯ
12. หลีกเลี้ยงรับประทานขนมขบเคี้ยวและอาหารระหว่างมื้อ
13. ทานอาหารเย็นก่อน 6 โมงเย็น
14. หลังทานอาหารเย็นเสร็จ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เดินไปมา หรือเดินรอบบ้าน เป็นต้น
15. เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม
16. นอนพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
17. มีการอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
18. สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดใด ๆ
19. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งยาอดองเหล้า
20. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี

ตอนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

1. ความรู้ในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ

1.1 ใช้เป็นอาหาร

คุณค่าของผักพื้นบ้าน	ผักพื้นบ้าน	
วิตามิน (วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี 1 และ วิตามินบี 2 ฯ)	<input type="checkbox"/> ยอดสะเดา <input type="checkbox"/> ถั่วพู <input type="checkbox"/> ผักเหมียง <input type="checkbox"/> ยอดมันเทศ <input type="checkbox"/> ผักมะรุม <input type="checkbox"/> ยอดมะขม <input type="checkbox"/> ยอดมะขาม <input type="checkbox"/> ชะพลู <input type="checkbox"/> ยอดกระถิน <input type="checkbox"/> ยอดมะกอก <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	<input type="checkbox"/> มะระจีนก <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> ดอกขจร <input type="checkbox"/> ใบขย <input type="checkbox"/> ใบย่านาง <input type="checkbox"/> มันปู <input type="checkbox"/> กระโดน <input type="checkbox"/> ผักกูด <input type="checkbox"/> ผักหวาน <input type="checkbox"/> ใบชะมวง
แร่ธาตุ (แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ฯ)	<input type="checkbox"/> ลูกเหรี๋ยง <input type="checkbox"/> ยอดแค <input type="checkbox"/> ยอดมะระอ่อน <input type="checkbox"/> ชะพลู <input type="checkbox"/> มะเขือพวง <input type="checkbox"/> ใบจี่เหล็ก <input type="checkbox"/> ผักเหมียง <input type="checkbox"/> ใบแมงลัก <input type="checkbox"/> ใบย่านาง	<input type="checkbox"/> ยอดมะกอก <input type="checkbox"/> ผักกูด <input type="checkbox"/> ยอดสะเดา <input type="checkbox"/> สะตอ <input type="checkbox"/> ผักหวาน <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> ยอดกระถินอ่อน <input type="checkbox"/> ใบขย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
ให้กากใยอาหาร	<input type="checkbox"/> มันปู <input type="checkbox"/> ดอกสะเดา <input type="checkbox"/> ยอดอ่อนมะกอก <input type="checkbox"/> ผักเหมียง <input type="checkbox"/> ดอกแค <input type="checkbox"/> กระถิน	<input type="checkbox"/> หมุย <input type="checkbox"/> ใบขย <input type="checkbox"/> จี่เหล็ก <input type="checkbox"/> ถั่วพู <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....

1.2 เป็นสมุนไพรหรือยา

รสชาติ	ผักพื้นบ้าน	วิธีการบริโภค					สรรพคุณ/บรรเทาอาการ
		สด	ลวก	ยำ	แกง	ผัด	
รสขม	<input type="checkbox"/> สะเดา <input type="checkbox"/> มะระขี้นก <input type="checkbox"/> ใบยอ <input type="checkbox"/> ดอกขี้เหล็ก <input type="checkbox"/> ขี้เหล็กบ้าน <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> หมุย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บำรุงร่างกาย <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการไข้ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการดีพิการ <input type="checkbox"/> แก้เลือดเป็นพิษ <input type="checkbox"/> ถอนพิษเมาเบื่อ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ
รสเผ็ดร้อน	<input type="checkbox"/> แมงลัก <input type="checkbox"/> ทำม้ง <input type="checkbox"/> ชะพลู <input type="checkbox"/> โหระพา <input type="checkbox"/> กระเพรา <input type="checkbox"/> กระชาย <input type="checkbox"/> จิงนุก <input type="checkbox"/> ดาหฺลา <input type="checkbox"/> ดีปลี <input type="checkbox"/> พริกไทย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> ขับลมในกระเพาะ อาหารและลำไส้ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องอืด <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องเฟ้อ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการลมจุก เสีย <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการแน่น ท้อง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ

1.2 เป็นสมุนไพรหรือยา(ต่อ)

รสชาติ	ผักพื้นบ้าน	วิธีการบริโภค					สรรพคุณ/บรรเทาอาการ
		สด	ลวก	ยำ	แกง	ผัด	
รสฝาด	<input type="checkbox"/> เนียงอ่อน <input type="checkbox"/> ขอดจิก <input type="checkbox"/> ลูกนึ่ง <input type="checkbox"/> มะเคื่อนึ่ง <input type="checkbox"/> มะเคื่ออุทุมพร <input type="checkbox"/> ขอดฝรั่ง <input type="checkbox"/> กระโดน <input type="checkbox"/> ขอดมะม่วง หิมพานต์ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> ยาฝาดสมานภายนอก และภายใน <input type="checkbox"/> ช่วยรักษาแผล <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องเสีย <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องร่วง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ
รสเฝັม	<input type="checkbox"/> ฝักลำพู <input type="checkbox"/> ขลู่ <input type="checkbox"/> ลูกแสมทะเล <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> ขับน้ำเมือกในลำไส้ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องผูก <input type="checkbox"/> บรรเทาแผลไม่ให้เน่า <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการผื่นคัน ตามผิวหนัง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ

1.2 เป็นสมุนไพรหรือยา(ต่อ)

รสชาติ	ผักพื้นบ้าน	วิธีการบริโภค					สรรพคุณ/บรรเทาอาการ
		สด	ลวก	ยำ	แกง	ผัด	
รสมัน	<input type="checkbox"/> สะตอ <input type="checkbox"/> เนียง <input type="checkbox"/> ถั่วพู <input type="checkbox"/> มันปู <input type="checkbox"/> เหริียง <input type="checkbox"/> กระถิน <input type="checkbox"/> จิกน้ำ <input type="checkbox"/> มันจี่หนุ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บรรเทาอาการเส้นเอ็นพิการ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการปวดเสียว <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการกระดูก <input type="checkbox"/> บำรุงเส้นเอ็น <input type="checkbox"/> บำรุงร่างกาย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ
รสหวาน	<input type="checkbox"/> ยอดมะพร้าว <input type="checkbox"/> นมสวรรค์ <input type="checkbox"/> ลูกตาลโตนด <input type="checkbox"/> ฟักทอง <input type="checkbox"/> ฟักเขียว <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> ทำให้ร่างกายชุ่มชื้น <input type="checkbox"/> บำรุงกำลัง <input type="checkbox"/> ให้พลังงาน <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการอ่อนเพลีย <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการกระหายน้ำ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ

1.2 เป็นสมุนไพรหรือยา(ต่อ)

รสชาติ	ผักพื้นบ้าน	วิธีการบริโภค					สรรพคุณ/บรรเทาอาการ
		สด	ลวก	ยำ	แกง	ผัด	
รสเปรี้ยว	<input type="checkbox"/> มะมุด <input type="checkbox"/> ยอดมะกอก <input type="checkbox"/> ตะลิงปลิง <input type="checkbox"/> ชะมวง <input type="checkbox"/> ยอดมะขาม <input type="checkbox"/> มะอึก <input type="checkbox"/> มะขามอ่อน <input type="checkbox"/> มะนาวควาย <input type="checkbox"/> มะปริง <input type="checkbox"/> ส้มแขก <input type="checkbox"/> ลูกมะกอก <input type="checkbox"/> ลูกมะดัน <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บรรเทาอาการน้ำลายเหนียว <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการท้องผูก <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน <input type="checkbox"/> ช่วยให้ชุ่มคอ <input type="checkbox"/> ขับเสมหะ <input type="checkbox"/> ช่วยระบาย <input type="checkbox"/> ขับพยาธิ <input type="checkbox"/> ฟอกโลหิต <input type="checkbox"/> อื่น ๆ
รสจืด	<input type="checkbox"/> เต็มครุฑ <input type="checkbox"/> ผักกูด <input type="checkbox"/> น้ำเต้า <input type="checkbox"/> กูน <input type="checkbox"/> ผักหนาม <input type="checkbox"/> ผักโขม <input type="checkbox"/> ผักกาดนกเขา <input type="checkbox"/> กระเจ็ด <input type="checkbox"/> ผักรึ้น <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บำรุงร่างกาย <input type="checkbox"/> ลดความดัน <input type="checkbox"/> ขับปัสสาวะ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการไข้ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการร้อนในกระหายน้ำ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ

1.2 เป็นสมุนไพรหรือยา(ต่อ)

รสชาติ	ผักพื้นบ้าน	วิธีการบริโภค					สรรพคุณ/บรรเทาอาการ
		สด	ลวก	ยำ	แกง	ผัด	
รสหอมเย็น	<input type="checkbox"/> ใบเตยหอม <input type="checkbox"/> โสน <input type="checkbox"/> ดอกขจร <input type="checkbox"/> บัว <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บรรเทาอาการหน้ามืด ตาลาย <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการวิงเวียน <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการกระหาย น้ำ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการ อ่อนเพลีย <input type="checkbox"/> บำรุงหัวใจ <input type="checkbox"/> บำรุงครรภ์ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ
รสเมาเบื่อ	<input type="checkbox"/> ชุมเห็ดเทศ <input type="checkbox"/> หัวบุก <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....						<input type="checkbox"/> บรรเทาอาการมีนหัว <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการอาหาร เป็นพิษ <input type="checkbox"/> บรรเทาอาการผื่นคัน ตามผิวหนัง <input type="checkbox"/> บรรเทาพิษจากแมลง สัตว์กัดต่อย <input type="checkbox"/> อื่น ๆ

2. ความรู้ในการนำผักพื้นบ้านมาเป็นสมุนไพรหรือยา

สำหรับใช้ภายนอกร่างกาย

ข้อมูล	ผักพื้นบ้าน
ใช้พอก (บรรเทาอาการบวมหรือรักษาฝี)	<input type="checkbox"/> เหง้าไพลสด <input type="checkbox"/> กระสัง <input type="checkbox"/> เหง้าขมิ้นอ้อย <input type="checkbox"/> ผักริ้น <input type="checkbox"/> ใบข่าสด <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> ใบกระถิน <input type="checkbox"/> ผักเสี้ยน <input type="checkbox"/> ใบทองหลาง <input type="checkbox"/> มันเทศ <input type="checkbox"/> มะระจีนก <input type="checkbox"/> รากลำเท็ง <input type="checkbox"/> เสดคพังพอนตัวเมีย <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....
ใช้ทา (บรรเทาอาการคัน และกลากเกลื้อน)	<input type="checkbox"/> หัวขมิ้นชัน <input type="checkbox"/> ใบสาบเสือ <input type="checkbox"/> ใบชุมเห็ดเทศ <input type="checkbox"/> ข่า <input type="checkbox"/> ใบกะทกรก <input type="checkbox"/> ดีปลี <input type="checkbox"/> รากผักหวานบ้าน <input type="checkbox"/> บัวบก <input type="checkbox"/> ใบน้อยหน่า <input type="checkbox"/> รากลำเท็ง <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....
ใช้ประคบ (บรรเทาอาการปวดเมื่อย)	<input type="checkbox"/> ใบส้มป่อย <input type="checkbox"/> ขมิ้นอ้อย <input type="checkbox"/> ตะไคร้บ้าน <input type="checkbox"/> ขมิ้นชัน <input type="checkbox"/> ผิวมะกรูด <input type="checkbox"/> หัวไพล <input type="checkbox"/> ว่านนางคำ <input type="checkbox"/> ใบมะขาม <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....
ใช้ต้มอาบ (บรรเทาอาการไข้ แก้หวัด คัดจมูก)	<input type="checkbox"/> ใบชะมวง <input type="checkbox"/> มะกรูด <input type="checkbox"/> ใบมะขาม <input type="checkbox"/> หัวไพล <input type="checkbox"/> ใบส้มป่อย <input type="checkbox"/> ขมิ้นชัน <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....

3. ประโยชน์ของผักพื้นบ้านมีอะไรบ้าง

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ป้องกันท้องผูก | <input type="checkbox"/> เพิ่มความนุ่มของอุจจาระ |
| <input type="checkbox"/> ลดความเสี่ยงต่อโรคของลำไส้ | <input type="checkbox"/> ช่วยในการย่อยอาหาร |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

ตอนที่ 5 การติดต่อสื่อสาร

1. ท่านรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผักพื้นบ้านจากสื่อใดมากที่สุด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> สื่อบุคคล	<input type="checkbox"/> สื่อมวลชน
------------------------------------	------------------------------------
2. ได้รับจาก “สื่อบุคคล” ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	<input type="checkbox"/> เพื่อนบ้าน
<input type="checkbox"/> ญาติ พี่น้อง	<input type="checkbox"/> ผู้นำในท้องถิ่น
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
3. ได้รับจาก “สื่อมวลชน” ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> โทรทัศน์	<input type="checkbox"/> วิทยุ
<input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/> นิตยสาร/วารสาร
<input type="checkbox"/> เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
4. ท่านเคยหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเรื่องผักพื้นบ้านหรือไม่

<input type="checkbox"/> เคย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย เพราะ.....
------------------------------	--
5. ถ้า “เคยหาความรู้เพิ่มเติม” หาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องใด (ระบุ).....
6. หากความรู้เพิ่มเติมเรื่องผักพื้นบ้านจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	<input type="checkbox"/> ผู้นำในท้องถิ่น
<input type="checkbox"/> โทรทัศน์	<input type="checkbox"/> วิทยุ
<input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/> นิตยสาร/วารสาร
<input type="checkbox"/> เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
7. ท่านเคยเข้าร่วมการฝึกอบรมเกี่ยวกับผักพื้นบ้านบ้างหรือไม่

<input type="checkbox"/> เคย (จำนวนครั้ง.....)	<input type="checkbox"/> ไม่เคย เพราะ.....
--	--
8. ถ้า “เคยเข้าร่วมการฝึกอบรม” ฝึกอบรมเรื่องใด (ระบุ).....
9. ท่านเคยออกไปทัศนศึกษาดูงานเกี่ยวกับผักพื้นบ้านบ้างหรือไม่

<input type="checkbox"/> เคย (จำนวนครั้ง.....)	<input type="checkbox"/> ไม่เคย เพราะ.....
--	--
10. ถ้า “เคยออกไปทัศนศึกษาดูงาน” ดูงานด้านใด (ระบุ).....
11. ออกไปทัศนศึกษาดูงานกับบุคคล/กลุ่มบุคคลใด

<input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร	<input type="checkbox"/> ผู้นำในท้องถิ่น
<input type="checkbox"/> เพื่อน	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะในการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน**1. ข้อเสนอแนะในการผลิตผักพื้นบ้าน**

.....

.....

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะในการบริโภคผักพื้นบ้าน

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 2 ชนิดและจำนวนผักพื้นบ้านที่เกษตรกรปลูก

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก		
ผักกูด		
ไม่เกิน 10 ต้น	83	33.87
11-19 ต้น	96	39.18
มากกว่า 19 ต้น	53	21.63
$\bar{x} = 14.30$ ต้น S.D = 6.77 ต้น พิสัย = 2-30 ต้น		
ชะพลู		
ไม่เกิน 10 ต้น	95	38.77
11-22 ต้น	49	20.00
มากกว่า 22 ต้น	84	34.28
$\bar{x} = 13.81$ ต้น S.D = 11.90 ต้น พิสัย = 2-40 ต้น		
สะตอ		
ไม่เกิน 10 ต้น	105	42.86
11-16 ต้น	80	32.65
มากกว่า 16 ต้น	35	14.28
$\bar{x} = 11.13$ ต้น S.D = 5.26 ต้น พิสัย = 2-20 ต้น		
มะเขือตอแหล		
ไม่เกิน 30 ต้น	175	71.43
31-39 ต้น	17	6.94
มากกว่า 39 ต้น	23	9.39
$\bar{x} = 24.39$ ต้น S.D = 14.96 ต้น พิสัย = 2-60 ต้น		
ลูกเนียง		
ไม่เกิน 2 ต้น	54	22.04
3-6 ต้น	145	59.18
มากกว่า 6 ต้น	14	5.71
$\bar{x} = 4.62$ ต้น S.D = 2.55 ต้น พิสัย = 1-15 ต้น		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

				(n = 245)
	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				
ผักหวาน				
	ไม่เกิน 10 ต้น	158	64.49	
	11-15 ต้น	15	6.12	
	มากกว่า 15 ต้น	25	10.20	
	$\bar{x} = 9.07$ ต้น	S.D = 4.78 ต้น	พิสัย = 5-20 ต้น	
ผักเหมียง				
	ไม่เกิน 10 ต้น	125	51.02	
	11-17 ต้น	30	12.24	
	มากกว่า 17 ต้น	31	12.65	
	$\bar{x} = 10.32$ ต้น	S.D = 6.70 ต้น	พิสัย = 2-25 ต้น	
หมุย				
	ไม่เกิน 10 ต้น	115	46.94	
	11-16 ต้น	45	18.37	
	มากกว่า 16 ต้น	20	8.16	
	$\bar{x} = 8.86$ ต้น	S.D = 6.34 ต้น	พิสัย = 2-20 ต้น	
มะม่วงหิมพานต์				
	ไม่เกิน 3 ต้น	158	64.49	
	4-6 ต้น	13	5.31	
	มากกว่า 6 ต้น	7	2.86	
	$\bar{x} = 2.53$ ต้น	S.D = 1.86 ต้น	พิสัย = 1-10 ต้น	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 245)			
	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก			
มันปู			
	ไม่เกิน 10 ต้น	148	60.41
	11-16 ต้น	15	6.12
	มากกว่า 16 ต้น	10	4.08
	$\bar{x} = 7.11$ ต้น S.D = 5.11 ต้น พิสัย = 2-20 ต้น		
ยอดเทียม			
	ไม่เกิน 10 ต้น	153	62.45
	11-16 ต้น	10	4.08
	มากกว่า 16 ต้น	5	2.04
	$\bar{x} = 6.23$ ต้น S.D = 4.36 ต้น พิสัย = 2-20 ต้น		
มะอึก			
	ไม่เกิน 20 ต้น	43	17.55
	21-33 ต้น	65	26.53
	มากกว่า 33 ต้น	44	17.96
	$\bar{x} = 30.82$ ต้น S.D = 4.37 ต้น พิสัย = 10-50 ต้น		
กระถิน			
	ไม่เกิน 2 ต้น	37	15.10
	3-5 ต้น	98	40.00
	มากกว่า 5 ต้น	15	6.12
	$\bar{x} = 3.79$ ต้น S.D = 2.32 ต้น พิสัย = 1-10 ต้น		
ไผ่ลีมแล้ง			
	ไม่เกิน 20 ต้น	47	19.18
	21-36 ต้น	68	27.75
	มากกว่า 36 ต้น	25	10.24
	$\bar{x} = 26.96$ ต้น S.D = 14.60 ต้น พิสัย = 2-50 ต้น		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

				(n = 245)
ข้อมูล		จำนวน	ร้อยละ	
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก				
ชะมวง				
ไม่เกิน 2 ต้น		76	31.02	
มากกว่า 2 ต้น		60	24.89	
$\bar{x} = 2.51$ ต้น		S.D = 1.39 ต้น	พิสัย = 1-5 ต้น	
พาโหม				
ไม่เกิน 10 ต้น		64	26.12	
11-15 ต้น		50	20.41	
มากกว่า 15 ต้น		17	6.94	
$\bar{x} = 12.33$ ต้น		S.D = 5.45 ต้น	พิสัย = 5-20 ต้น	
ลูกเหรียง				
ไม่เกิน 2 ต้น		83	33.88	
มากกว่า 2 ต้น		37	15.10	
$\bar{x} = 1.96$ ต้น		S.D = 0.10 ต้น	พิสัย = 1-4 ต้น	
กระโดน				
ไม่เกิน 2 ต้น		44	17.96	
มากกว่า 2 ต้น		54	22.04	
$\bar{x} = 2.39$ ต้น		S.D = 0.86 ต้น	พิสัย = 1-4 ต้น	
ทำม้ง				
ไม่เกิน 2 ต้น		62	25.31	
มากกว่า 2 ต้น		25	10.20	
$\bar{x} = 1.86$ ต้น		S.D = 1.15 ต้น	พิสัย = 1-5 ต้น	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 245)			
	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก			
เนียงนก			
	ไม่เกิน 5 ต้น	40	16.32
	6-9 ต้น	25	10.20
	มากกว่า 9 ต้น	17	6.94
	$\bar{x} = 7.86$ ต้น S.D = 4.76 ต้น พิสัย = 2-15 ต้น		
ผักหนาม			
	ไม่เกิน 2 ต้น	43	17.55
	มากกว่า 2 ต้น	30	12.24
	$\bar{x} = 2.48$ ต้น S.D = 1.33 ต้น พิสัย = 1-5 ต้น		
จิก			
	ไม่เกิน 2 ต้น	40	16.32
	มากกว่า 2 ต้น	29	11.84
	$\bar{x} = 2.17$ ต้น S.D = 0.78 ต้น พิสัย = 1-5 ต้น		
ลูกฉิ่ง			
	ไม่เกิน 2 ต้น	42	17.14
	มากกว่า 2 ต้น	18	7.35
	$\bar{x} = 2.10$ ต้น S.D = 1.02 ต้น พิสัย = 1-4 ต้น		
อ้อดิบ			
	ไม่เกิน 10 กอ	5	2.04
	11-16 กอ	35	14.28
	มากกว่า 16 กอ	10	8.16
	$\bar{x} = 19.70$ กอ S.D = 4.78 กอ พิสัย = 5-25 กอ		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

			(n = 245)
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	
ชนิดผักพื้นบ้านที่ปลูก			
ยอดแคชะ			
ไม่เกิน 2 ต้น	25	10.20	
มากกว่า 2 ต้น	15	6.12	
$\bar{x} = 2.25$ ต้น	S.D = 1.00 ต้น	พิสัย = 1-4 ต้น	
บัวบก			
ไม่เกิน 2 หย่อม	10	4.08	
มากกว่า 2 หย่อม	25	10.20	
$\bar{x} = 3.57$ หย่อม	S.D = 1.31 หย่อม	พิสัย = 2-5 หย่อม	
ผักกาดนกเขา			
ไม่เกิน 2 หย่อม	2	0.82	
มากกว่า 2 หย่อม	18	7.35	
$\bar{x} = 3.60$ หย่อม	S.D = 0.94 หย่อม	พิสัย = 2-5 หย่อม	
ตำลึง			
ไม่เกิน 2 ค้าง	10	4.08	
มากกว่า 2 ค้าง	8	3.26	
$\bar{x} = 2.78$ ค้าง	S.D = 1.28 ค้าง	พิสัย = 2-5 ค้าง	
ถั่วพู			
ไม่เกิน 3 ค้าง	6	2.45	
มากกว่า 3 ค้าง	4	1.63	
$\bar{x} = 3.20$ ค้าง	S.D = 0.84 ค้าง	พิสัย = 3-5 ค้าง	

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางสาวสุภาพร หนูสิงห์	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	4840313	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
วิทยาศาสตรบัณฑิต (พืชศาสตร์)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2552

ทุนการศึกษา

ทุนโครงการเรียนดีสำหรับนักศึกษาปริญญาโท คณะทรัพยากรธรรมชาติ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ถึง ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา
2553

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ประจำปีงบประมาณ 2554