

การสำรวจชนิดผักพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพโดยการบริโภค  
ในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

Survey of Indigenous Vegetables Involved Health-Care Consumption  
in Kong-hra District, Phatthalung Province

ทิพย์ทิวา สัมพันธ์มิตร<sup>1\*</sup> เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี<sup>2</sup> นันทิดา สุธรรมวงศ์<sup>1</sup> วิชดา เกตุใหม่<sup>1</sup> และสมพงษ์ โอทอง<sup>1</sup>  
Tiptiwa Sampantamit<sup>1\*</sup>, Saowalak Roongtawanreongsri<sup>2</sup>, Wichuda Katemai<sup>1</sup>  
Nantida Sutummawong<sup>1</sup> and Sompong O-Thong<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การสำรวจและรวบรวมชนิดผักพื้นบ้านในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมชนิดผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพการใช้ประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ จากการสำรวจและรวบรวมผักพื้นบ้านในพื้นที่ช่วงระยะเวลา 1 ปี (ตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2552 – พฤษภาคม พ.ศ. 2553) พบผักพื้นบ้านจำนวน 206 ชนิด โดยผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมีศักยภาพในการนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพตามสรรพคุณในการรักษาโรคซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 42 กลุ่ม โดยกลุ่มสรรพคุณที่มีความหลากหลายชนิดมากที่สุดมี 4 กลุ่ม กลุ่มแรกคือสรรพคุณแก้โรคขับลมมีชนิดของผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิดที่สุดจำนวน 29 ชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นพืชที่มีรสเผ็ดร้อน/รสหอมร้อนสำหรับแก้ลมรองลงมาคือกลุ่มผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังจำนวน 25 ชนิด ผักกลุ่มนี้มีรสหวานทำให้ร่างกายชุ่มชื้น บำรุงกำลัง กลุ่มที่ 3 มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะมีจำนวน 22 ชนิด ผักกลุ่มนี้มีรสเปรี้ยว และกลุ่มสุดท้ายมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ มีจำนวน 18 ชนิด เป็นพืชที่มีรสเย็น ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงการบริโภคผักพื้นบ้านเปรียบเสมือนการรับประทานยาเพื่อป้องกันโรคและดูแลสุขภาพซึ่งธรรมชาติได้สร้างสรรค์ชนิดของพืชที่หลากหลายให้เจริญงอกงามและหมุนเวียนตามฤดูกาล

คำสำคัญ : ผักพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพ อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

<sup>1</sup> อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

Lecturer, Department of Biological Science and Environment, Faculty of Science, Thaksin University, Phatthalung, 93110.

<sup>2</sup> คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

Ph.D. (Environment Management), Assistant Professor, Faculty of Environmental Management, Prince of Songkla University

\* Corresponding author : โทรศัพท์/โทรสาร 0 7469 3992 ต่อ 2256 E-mail: Tiptiwa@tsu.ac.th

### Abstract

The survey and collecting of edible indigenous vegetables in Kong-hra District, Phatthalung Province, Thailand was taken through the 2 seasons of the whole year (June 2009 - May 2010). This study aimed to collecting the usefulness of vegetables involved health-care consumption. Two hundred six species of edible indigenous vegetables were found and divided into 42 groups according to health-care consumption properties. Four group shown high species diversity, first group comprise of 29 species which could be used for relieve a stroke faint energetic and this group have spicy flavor and hot aroma. Second group was comprised of 25 species and has sweet taste which could be used for nourishing body and refreshed. Third group was comprised of 22 species and has sour taste which could be used for pituitary released. Fourth group was comprised of 18 species and has cool taste which could be used for relieve fever. Results indicated that the consumption of indigenous vegetables useful as well as the consumption of medicines herbs which good for health and also prevented disease. Various indigenous vegetables involved health-care consumption is naturally grown of the whole year especially Kong-hra District, Phatthalung Province, Thailand.

**Keywords :** Vegetable, Health Care, Kong-hra District, Phatthalung Province

### คำนำ

ผักพื้นบ้านกับสังคมไทยเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ตั้งแต่โบราณกาล องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านได้มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาสู่รุ่นลูกหลาน ครอบคลุมแทบทุกด้านของชีวิตตามแบบที่ดำเนินมาตั้งแต่อดีต [1] ซึ่งมีคุณค่าทั้งในเชิงภูมิปัญญา คุณค่าในแง่ของพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ และพัฒนาการทางวัฒนธรรมในอดีตต่อเนื่องถึงปัจจุบัน ผู้อ่านนอกเหนือบทบาทของผักพื้นบ้านบางชนิดยังทรงคุณค่าต่อวิถีชีวิตของคนไทยในแต่ละพื้นที่ นับเป็นมรดกตกทอดของบรรพชน เป็นผลแห่งการเรียนรู้ สังเกตจดจำ นำมาใช้ที่มีคุณค่าไม่เพียงสุขภาพอนามัยเท่านั้น ยังมีคุณค่าทางนิเวศที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตที่โยงใยถึงชีวิตทางศาสนา พิธีกรรม และประเพณีแต่ละท้องถิ่น [2] องค์ความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศ พืชผัก สมุนไพร และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชนกลุ่มต่างๆ ล้วนแล้วแต่มีค่ามหาศาลต่อการพัฒนาอุตสาหกรรม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุตสาหกรรมยา อุตสาหกรรมอาหาร และเทคโนโลยีชีวภาพต่อไปในอนาคต [3]

ดังนั้นผักพื้นบ้านจึงเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาไทยที่ได้เสาะแสวงหาพืชผักที่มีตามธรรมชาติในท้องถิ่นของแต่ละภาคแต่ละชุมชนนำมาเป็นอาหาร ซึ่งไม่เพียงแต่จะมีคุณค่าทางโภชนาการแต่ยังให้สรรพคุณทางยาอีกด้วย และที่สำคัญคือผักพื้นบ้านมีสิ่งปนเปื้อนจากสารเคมีน้อยมากหรือแทบไม่มีเลยเพราะเกิดจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ [4] แต่ในปัจจุบันเป็นที่น่าเสียดายว่าผักพื้นบ้านกำลังมีความสำคัญลดน้อยลง เนื่องจากยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปจากวิถีและภูมิปัญญาดั้งเดิม แต่ในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง มีสภาพทางภูมิประเทศติดกับภูเขาส่งผลให้ยังมีความอุดมสมบูรณ์ของ ป่าไม้ จึงทำให้มีความหลากหลายของชนิดของผักพื้นบ้านที่มาจากป่า ชาวบ้านในพื้นที่มีความสามารถในการใช้เทคนิคและวิธีการที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในท้องถิ่นมาบริโภคซึ่งเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ

อาทิเช่น การนำผักพื้นบ้านมาใส่ในแกงซึ่งเป็นที่ยอมรับในชุมชน ได้แก่ แกงส้ม แกงไตปลา แกงกะทิ แกงเผ็ด การนำผักพื้นบ้านมาเป็นผักเครื่องเคียงรับประทานคู่กับน้ำพริก เป็นต้น นอกจากนี้ในพื้นที่อำเภอกงหรา ยังมีการรวมกลุ่มบุคคลที่ยังเล็งเห็นถึงความสำคัญของผักพื้นบ้านและคิดว่าในอนาคตถ้าไม่มีการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านสิ่งที่มีคุณค่าเหล่านี้ก็ย่อมสูญหายไป ในชุมชน จึงได้จัดงานเทศกาลกินผักขึ้นในพื้นที่ เนื่องจากต้องการที่จะให้เยาวชน ชาวบ้าน ร่วมกันอนุรักษ์และฟื้นฟูผักพื้นบ้านในพื้นที่ของตนเองอันแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชน [5]

คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งในการสำรวจรวบรวมชนิดของผักพื้นบ้าน รวมถึงองค์ความรู้และศักยภาพของภูมิปัญญาในการนำผักพื้นบ้านมาบริโภค ซึ่งการคงความหลากหลายของผักพื้นบ้านนั้นถือเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างหนึ่งที่ควรรักษาไว้ และยังเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ประโยชน์ของทรัพยากรในท้องถิ่นโดยแทรกอยู่ในวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพอีกด้วย

### วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจและรวบรวมชนิดผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพการใช้ประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ โดยการบริโภคในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

### ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของชุดโครงการเรื่อง ผักพื้นบ้านจากป่าคุณค่าสู่ชุมชนอำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง เพื่อให้ผลการศึกษาที่ได้เป็นฐานข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อชุมชน และเผยแพร่สู่ผู้สนใจ โดยมีขอบเขตการศึกษาดังนี้

ขอบเขตด้านพื้นที่ เน้นเฉพาะเจาะจงในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผักพื้นบ้านที่ทำการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาผักพื้นบ้านซึ่ง

มีแหล่งที่มาจากเทือกเขาประเภทป่าดิบชื้น ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทั้งพื้นที่สวนของชาวบ้านและพื้นที่ป่ารายละเียดของเนื้อหาเป็นการสำรวจและรวบรวมรายชื่อ ผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านสามารถนำมาบริโภคและมีอยู่ในท้องถิ่นที่มีศักยภาพการใช้ประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ โดยแบ่งตามรสของผักพื้นบ้านซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากสอบถามจากหมอฟันบ้านและปราชญ์ชาวบ้านในพื้นที่ศึกษา

ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาการศึกษาตลอดโครงการ 1 ปี (เริ่มตั้งแต่มิถุนายน พ.ศ. 2552 – พฤษภาคม พ.ศ. 2553)

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยให้เป็นลักษณะงานวิจัยเชิงสำรวจแบบมีส่วนร่วมจากชุมชนเพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านเรียนรู้กระบวนการในการทำวิจัย และสามารถยกระดับภูมิปัญญาของตนเองที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อให้คนในชุมชนได้เห็นคุณค่าของทรัพยากรในพื้นที่ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างทีมวิจัยร่วมในชุมชน เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยต้องการให้เป็นงานวิจัยที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของชาวบ้านในพื้นที่ ประกอบกับลักษณะของงานวิจัยต้องการข้อมูลที่มีความหลากหลาย ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสร้างทีมวิจัยจากชาวบ้านเพื่อเข้ามาช่วยในการศึกษาและเรียนรู้ร่วมกันระหว่างคณะผู้วิจัยที่มาจากกลุ่มนักวิชาการกับกลุ่มของชาวบ้าน ขณะเดียวกันการที่ชาวบ้านได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัยก็จะเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะและความรู้ในการวิจัย ซึ่งเป็นการเพิ่มทุนให้กับตัวบุคคลได้อีกทางหนึ่งด้วย โดยทำการชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะของงานวิจัย ขอบเขตการศึกษา ระยะเวลาในการดำเนินงาน เจตนาของชาวบ้าน มุมมอง ข้อเสนอแนะ และข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นพร้อมทั้งจัดทีมผู้ร่วมวิจัย

2. สำรวจและรวบรวมชนิดของผักพื้นบ้านที่มี

อยู่ในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง โดยรวบรวมชนิดผักพื้นบ้านที่มีศักยภาพในการนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคที่สามารถนำมารับประทานหรือนำมาประกอบอาหารได้เท่านั้น ซึ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยหลายวิธีผสมผสานกัน ได้แก่ การสำรวจเส้นทางในพื้นที่ศึกษา การสำรวจตามตลาดนัดในชุมชน การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การจัดกลุ่มสนทนา การสังเกตจากกลุ่มหม้อพื้นบ้าน และปราชญ์ชาวบ้าน ได้แก่ นายหรือหวาน วัชรจิรโสภณ นายหรือรักษ์ ยีหริ่ม นายคาง เขียดหม้อง นายลูกหมาน แกนเค้น นายสมบูรณ์ ทิพย์นุ้ย นายชูชูป เศษยขาว นายสุนัย หลงขาว นายเปี้ย เส้นเหล็ก และกลุ่มชาวบ้านในพื้นที่ศึกษา โดยมีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1 รายชื่อชนิดของผักพื้นบ้าน เป็นการรวบรวมรายชื่อของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมารับประทานหรือนำมาประกอบอาหารเท่านั้น

2.2 การรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาของชาวบ้านในการนำศักยภาพของผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคด้านการดูแลสุขภาพ

3. จัดประชุมกลุ่มย่อยกับกลุ่มครุภูมิปัญญาท้องถิ่น หม้อพื้นบ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน และชาวบ้านในพื้นที่ศึกษา โดยมีจำนวนกลุ่มผู้เข้าร่วมประมาณ 3-10 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทวนสอบความถูกต้องอีกครั้ง

4. นำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการศึกษาวิจัยทุกขั้นตอนมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลปฐมภูมิร่วมกับข้อมูลทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องมาประมวลผล วิเคราะห์และสรุปเพื่อจัดทำฐานข้อมูลของผักพื้นบ้านคุณค่าชุมชนในพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง และนำผลการศึกษาที่ได้ไปเผยแพร่สู่กลุ่มเยาวชนและชาวบ้านภายในพื้นที่และขยายผลการศึกษาออกไปสู่ภายนอกชุมชนต่อไป

#### เครื่องมือในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลชนิดของผักพื้นบ้านและศักยภาพของผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ประโยชน์ โดยวิธีการเก็บข้อมูลใช้

แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ ซึ่งเลือกกลุ่มที่สัมภาษณ์แบบเจาะจงเฉพาะกลุ่มหม้อพื้นบ้าน ครุภูมิปัญญาของท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจำนวนชนิดของผักพื้นบ้านที่พบในพื้นที่ศึกษาซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ มาประมวลผลกับข้อมูลทุติยภูมิมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาเพื่อให้ทราบถึงสภาพแวดล้อมโดยภาพรวมของพื้นที่ศึกษา นอกจากนี้จะนำข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากการสอบถามประกอบการสัมภาษณ์จากหม้อพื้นบ้าน ครุภูมิปัญญาท้องถิ่น และปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อวิเคราะห์เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา

#### ผลการศึกษาและอภิปรายผล

##### ข้อมูลทั่วไปของพื้นที่ศึกษา

กงหราเป็นอำเภอที่ขึ้นกับจังหวัดพัทลุงตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของอำเภอเมืองพัทลุง มีเนื้อที่ทั้งหมด 255.856 ตารางกิโลเมตร

##### อาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับอำเภอเมืองพัทลุง
ทิศใต้	ติดต่อกับอำเภอตะโหมด
	จังหวัดพัทลุง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับอำเภอเขาชัยสน
	จังหวัดพัทลุง
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับเทือกเขาบรรทัดหรือเทือกเขาานครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นเทือกเขาที่แบ่งเขตระหว่างจังหวัดพัทลุงกับจังหวัดตรัง

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไป ทางทิศตะวันตกเป็นที่สูงมีภูเขาสลับซับซ้อน เช่น เขาพญากรุงจีน เขาพญาไธสง เขาชะรัด เขาโนวัง บนภูเขาไม้ป่าไม้และสัตว์ป่า บริเวณเชิงเขาที่มีราบอยู่บ้างเป็นที่ทำไร่ ทำนาของประชากร พื้นที่จะค่อยๆ ลาดต่ำไปทางทิศตะวันออกซึ่งเป็นเขตที่มีที่ราบสลับภูเขาหรือเนินเขาทำให้มีความอุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งเกษตรกรรมที่สำคัญของจังหวัดพัทลุง สำหรับสภาพภูมิอากาศของอำเภอนี้มี 2 ฤดู คือ ฤดูร้อนระยะเวลา

ตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนสิงหาคม และฤดูฝนระยะเวลาตั้งแต่เดือนกันยายนถึงเดือนกุมภาพันธ์

**แหล่งที่มาของผักพื้นบ้านในชุมชน**

ผักพื้นบ้านนับว่าเป็นอาหารจากธรรมชาติที่สำคัญของคนไทยทุกภาค ผักพื้นบ้านได้ถูกเรียนรู้ ปรุงแต่งและสืบทอดกลายเป็นความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านหรืออีกนัยหนึ่งถือเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นและเฉพาะชาติพันธุ์ [6] พื้นที่อำเภอกงหราเป็นพื้นที่ที่มีภูเขาสลับซับซ้อน มีพื้นที่ทั้งป่า เขา เนินเขา และพื้นที่นา จึงทำให้มีความหลากหลายของชนิดผักพื้นบ้านที่นำมาบริโภค แหล่งที่มาของผักพื้นบ้านประมาณร้อยละ 70 นั้นมาจากภายในชุมชนโดยส่วนใหญ่ชาวบ้านมีวิถีชีวิตอยู่กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เป็นจุดเอื้อต่อการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพทำสวน ทำนา ทำไร่ หลังจากทำการเกษตรชาวบ้านจะนำพืชผักพื้นบ้านที่อยู่ตามสวน นา ไร่ ริมคลอง พืชผักเหล่านี้จะขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ผักที่อยู่บริเวณริมน้ำ ได้แก่

ผักกรีน เอื้องนา เอื้องน้ำ ผักที่อยู่บริเวณริมคลอง ได้แก่ ผักกูด ผักบั้ง หน่อไม้ หรือบางคนอาจมีการปลูกแซมตามร่องสวนยาง ได้แก่ ตาหมัด ทำมั่ง ผักหวาน ผักกาดนกเขา ราน้ำ เป็นต้น และอีกร้อยละ 30 เป็นผักเศรษฐกิจที่นำเข้ามาจากตลาดภายนอก

**การสำรวจรวบรวมชนิดผักพื้นบ้านเกี่ยวข้องกับศักยภาพการใช้ประโยชน์ด้านกรดูแลสุขภาพ**

ผู้วิจัยได้สำรวจและรวบรวมรายชื่อผักพื้นบ้านในพื้นที่อำเภอกงหราโดยได้รับการมีส่วนร่วมจากกลุ่มต่างๆ ภายในชุมชนทั้งร่วมกันสำรวจ รวบรวมข้อมูล และระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน จากการสำรวจและรวบรวมผักพื้นบ้านโดยกำหนดเส้นทางที่ครอบคลุมพื้นที่อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง ในระยะเวลาหนึ่งปี (ตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2552 – พฤษภาคม พ.ศ. 2553) พบผักพื้นบ้านจำนวน 206 ชนิดดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** บัญชีรายชื่อ (Species List) ผักพื้นบ้านในอำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
1	กระชาย	กระชาย	<i>Boesenbergia pumdata</i> (Roxb) Schitr	<i>Boesenbergia</i>	ZINGIBERACEAE
2	กระชายป่า	กระชายป่าใบกลม	<i>Boesenbergia longipes</i> (King & Prain) Schltr.	<i>Boesenbergia</i>	ZINGIBERACEAE
3	กระเทียม	กระเทียม	<i>Zingiber zeranbet</i> (L.) Sm.	<i>Zingiber</i>	ZINGIBERACEAE
4	กระเทียมป่า	กระเทียมช้าง	<i>Zingiber spectabile</i> Griff.	<i>Zingiber</i>	ZINGIBERACEAE
5	กระเทียมลิง	กระเทียมลิง	<i>Abuta</i> sp.	<i>Abuta</i>	MENISPERMACEAE
6	กระวาน	กระวาน	<i>Amonum testaceum</i> Ridl.	<i>Amonum</i>	ZINGIBERACEAE
7	กล้วยเดือน	กล้วยป่า	<i>Musa acuminata</i> Colla.	<i>Musa</i>	MUSACEAE
8	กล้วยน้ำว้า	กล้วยน้ำว้า	<i>Musa sapientum</i> L.	<i>Musa</i>	MUSACEAE
9	กลอย	กลอย	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst	<i>Dioscorea</i>	DIOSCOREACEAE
10	ถั่ว	ถั่วข้าว	<i>Castanopsis inermis</i> (Lindl. Ex Wall.) B. & H.	<i>Castanopsis</i>	FAGACEAE
11	กอก	มะกอกป่า	<i>Spondias pinnata</i> Kurz	<i>Spondias</i>	ANACARDIACEAE
12	ก้ามกุ้ง	-	<i>Smilax bracteata</i> Presl.	<i>Smilax</i>	SMILACACEE
13	กุ่มบก	กุ่มบก	<i>Crateva adamsonii</i> DC. subsp. <i>odorata</i> Jacobs	<i>Crateva</i>	CAPPARACEAE
14	แก่นขนอน	แก่นขนอน	<i>Xanthophyllum flavescens</i> Roxb.	<i>Xanthophyllum</i>	XANTHOPHYLLACEAE
15	โถ	พระเจ้าห้าพระองค์	<i>Dracontomelon dao</i> (Blanco) Merr. & Rolfe / <i>Dracontomelon mangiferum</i> (Blume) Blume	<i>Dracontomelon</i>	ANACARDIACEAE
16	ขนุน	ขนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lamk.	<i>Artocarpus</i>	MORACEAE

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
17	ข่าลิง / ข่าเล็ก	ข่าลิง	<i>Alpinia conchigera</i> Griff.	<i>Alpinia</i>	ZINGIBERACEAE
18	ขี้กานแดง	ขี้กานแดง	<i>Gymnopetalum integrifolium</i> Kurz.	<i>Gymnopetalum</i>	CUCURBITACEAE
19	ขี้ก้อน	-	<i>Artocarpus rigidus</i> Blume	<i>Artocarpus</i>	MORACEAE
20	ขี้หรีว (ผักเขียว)	ผัก	<i>Benincasa hispida</i> (Thunb.) Cogn.	<i>Benincasa</i>	CUCURBITACEAE
21	ขี้หรีวไฟ	ผักข่าว	<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng.	<i>Momordica</i>	CUCURBITACEAE
22	ขี้แสด	ข่อยน้ำ	<i>Streblus taxoides</i> (Heynes) Kurz	<i>Streblus</i>	MORACEAE
23	ขี้เหล็กจืด	ผักหวานบ้าน	<i>Senna sophora</i> (L.) Roxb.	<i>Senna</i>	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE
24	ขี้เหล็กบ้าน	ขี้เหล็ก	<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby	<i>Senna</i>	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE
25	กล้วยน้ำ	เคี่ยม	<i>Ficu ischnopoda</i> Miq.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
26	ต้นหอมเสือ	ต้นหอมเสือ	<i>Trevesia valida</i> Craib	<i>Trevesia</i>	ARALIACEAE
27	แค	แคบ้าน	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Desv.	<i>Sesbania</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
28	จำปาตะ	จำปาตะ	<i>Artocarpus integer</i> (Thunb.) Merr.	<i>Artocarpus</i>	MORACEAE
29	จิกเขา	จิกเขา	<i>Barringtonia pendula</i> (Griff.) Kurz	<i>Barringtonia</i>	LECYTHIDACEAE
30	จิกนา	จิกนา	<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaertn.	<i>Barringtonia</i>	LECYTHIDACEAE
31	จิงจ้อ/ขี้ดขอ	จิงจ้อเหลี่ยม	<i>Operculina turpethum</i> (L.) Silva Manso	<i>Operculina</i>	CONVOLVULACEAE
32	เข้หมาน	-	<i>Crassocephalum</i> sp.	<i>Crassocephalum</i>	COMPOSITAE
33	เข็อก	-	<i>Amonum</i> sp.	<i>Amonum</i>	ZINGIBERACEAE
34	คิง	มะเดื่อคิง	<i>Ficus fistulosa</i> Reinw. ex Blume	<i>Ficus</i>	MORACEAE
35	ชะพลู	ชะพลู	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	<i>Piper</i>	PIPERACEAE
36	ชะมวง	ชะมวง	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex DC.	<i>Garcinia</i>	GUTTIFERAE
37	ชะมวงช้าง	ชะมวงป่า	<i>Garcinia bancana</i> Miq.	<i>Garcinia</i>	GUTTIFERAE
38	ชะมวงทราย	ชะมวงเล็ก	<i>Garcinia parvifolia</i> (Miq.) Miq.	<i>Garcinia</i>	GUTTIFERAE
39	ชะอม	ชะอม	<i>Acacia pennata</i> (L.) Wild. subsp. <i>insuavis</i> (Lace) I.C.Nielsen	<i>Acacia</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
40	ขุมหัดไทย	ขุมหัดไทย	<i>Senna tora</i> (L.) Roxb.	<i>Senna</i>	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE
41	แคะ (กานแคะ)	กานแคะ	<i>Millettia atropurpurea</i> (Wall.) Benth.	<i>Millettia</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
42	แคะกลาน	-	-	-	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
43	คณงะ	โพลค้ำ	<i>Zingiber ottensii</i> Valetton.	<i>Zingiber</i>	ZINGIBERACEAE
44	คณฑา	กะลา	<i>Etilingera elatior</i> (Jack) R.M.Smith.	<i>Etilingera</i>	ZINGIBERACEAE
45	คืบลิซ็อก	คืบลิซ็อก	<i>Piper retrofractum</i> Vahl	<i>Piper</i>	PIPERACEAE
46	เคื่อโป๊ะ	โทะ	<i>Ficus obpyramidata</i> King	<i>Ficus</i>	MORACEAE
47	โคน (กระโคน)	กระโคน	<i>Careya sphaerica</i> Roxb.	<i>Careya</i>	LECYTHIDACEAE
48	โคไม้รู้งุ้ม	โคไม้รู้งุ้ม	<i>Elephantopus scaber</i> L.	<i>Elephantopus</i>	ASTERACEAE
49	คะลึงปลิง	คะลึงปลิง	<i>Averrhoa bilimbi</i> Linn.	<i>Averrhoa</i>	OXALIDACEAE
50	คาว	คั่วขน	<i>Cratoxylum formosum</i> (Jack) Dyer subsp. <i>pruniflorum</i> (Kurz) Gogel.	<i>Cratoxylum</i>	GUTTIFERAE

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
51	ดาหมัด	ผักหวานช้าง	<i>Claoxylon longifolium</i> (Blume) Endl. Ex Hassk.	<i>Claoxylon</i>	EUPHORBIACEAE
52	ดาหมัดคันเบ็ด	-	<i>Rinorea</i> sp.	<i>Rinorea</i>	VIOLACEAE
53	ตำลึง	ผักตำลึง	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt.	<i>Coccinia</i>	CUCURBITACEAE
54	ตีนนกขุย	ตีนนกขุย	<i>Helminthostachys zeylanica</i> (L.) Hook.	<i>Helminthostachys</i>	OPHIOGLOSSACEAE
55	เต่าร้าง	เต่าร้างแดง	<i>Caryota mitis</i> Lour.	<i>Caryota</i>	PALMAE
56	แดงหนู	แดงหนู	<i>Zehneria marginata</i> (Blume) Keraudren	<i>Zehneria</i>	CUCURBITACEAE
57	แต้ว	แต้ว	<i>Cratoxylum maingayi</i> Dyer	<i>Cratoxylum</i>	GUTTIFERAE
58	ถอบแถบ	ถอบแถบเครือ	<i>Connarus semidecandrus</i> Jack.	<i>Connarus</i>	CONNARACEAE
59	ถั่วฝักครก	-	-	-	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
60	ถั่วฝักดาบ	ถั่วพริ้ว	<i>Canavalia gladiata</i> (Jacq.) DC.	<i>Canavalia</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
61	ถั่วฝักใส่	ถั่วพุงหนู	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. subsp. <i>sesquipedalis</i> (L.) Verdc.	<i>Vigna</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
62	ถั่วพู	ถั่วพู	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.	<i>Psophocarpus</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
63	ทองหลาง	ทองหลางลาย	<i>Erythrina variegata</i> Linn.	<i>Erythrina</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
64	ท้อน	กระท้อน	<i>Sandoricum koetjape</i> (Burm.f.) Merr.	<i>Sandoricum</i>	MELIACEAE
65	ทามัง	ทามัง	<i>Litsea elliptica</i> Blume / <i>Litsea petiolata</i> Hook.f.	<i>Litsea</i>	LAURACEAE
66	เทียม	สะเตาะเทียม	<i>Azadirachta excelsa</i> (Jack) Jacobs	<i>Azadirachta</i>	MELIACEAE
67	นนทรี	นนทรี	<i>Peltophorum pterocarpum</i> (DC.) Backer ex K. Heyne	<i>Peltophorum</i>	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE
68	เนียง	เนียง	<i>Archidendron jiringa</i> (Jack) L.C.Nielsen	<i>Archidendron</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
69	เนียงรอก	เนียงรอก	<i>Helicia robusta</i> (Roxb.) R.Br. ex Wall.	<i>Helicia</i>	PROTEACEAE
70	บวบหอม	บวบหอม	<i>Luffa cylindrica</i> (Linn.) M. Roem	<i>Luffa</i>	CUCURBITACEAE
71	บวบเหลี่ยม	บวบเหลี่ยม	<i>Luffa acutangula</i> (Linn.) Roxb.	<i>Luffa</i>	CUCURBITACEAE
72	บอนเต่า	บอนเต่า	<i>Homalomena pendula</i> (Blume) Bakh.f	<i>Homalomena</i>	ARACEAE
73	บอนท่า	บอน	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	<i>Colocasia</i>	ARACEAE
74	บอนบาหลี	-	<i>Allocasia macrorrhizos</i> (L.) G. Don	<i>Allocasia</i>	ARACEAE
75	บอนชายวัด	บอนเขี้ยว	<i>Schismatoglottis calyptata</i> (Roxb.) Zoll	<i>Schismatoglottis</i>	ARACEAE
76	บอนส้ม	บอนส้ม	<i>Homalomena rostrata</i> Griff.	<i>Homalomena</i>	ARACEAE
77	บัวคันทรง	คาลบัตรง	<i>Limnocharis flava</i> Buch.	<i>Limnocharis</i>	LIMNOCHARITACEAE
78	บัวบก	บัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	<i>Centella</i>	UMBELLIFERAE
79	บุกคางคก	บุกคางคก	<i>Amorphophallus paeoniifolius</i> (Dennst.) Nicolson	<i>Amorphophallus</i>	ARACEAE
80	บุกงูเหลือม	บุกงู	<i>Amorphophallus pruriens</i> Hook.f	<i>Amorphophallus</i>	ARACEAE
81	บุกบ้าน	บุก	<i>Amorphophallus campanulatus</i> Blex Decne	<i>Amorphophallus</i>	ARACEAE
82	ประ	ประ	<i>Elatiospermum tapos</i> Blume	<i>Elatiospermum</i>	EUPHORBIACEAE

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
83	ปลูดอง	-	<i>Boesenbergia basispicata</i> K. Larsen ex Sirirugs, Nord. J. Bot.	<i>Boesenbergia</i>	ZINGIBERACEAE
84	ปลูด้าง	ปลูดินใบใหญ่	<i>Etilingera punicea</i> (Roxb.) R.M. Sm.	<i>Etilingera</i>	ZINGIBERACEAE
85	ปลูดินแวว	แวว	<i>Amomum villosum</i> Lour. var. <i>xanthioides</i> (Wail. Ex Baker) T.L.Wu & S.Chen	<i>Amomum</i>	ZINGIBERACEAE
86	เปราะป่า	เปราะป่า	<i>Kaempferia pulchra</i> (Ridl.) Ridl.	<i>Kaempferia</i>	ZINGIBERACEAE
87	ผักกระเจต	ผักกระเจต	<i>Neptunia oleracea</i> Lour.	<i>Neptunia</i>	FABACEAE
88	ผักกาดนกเขา	หางปลาช่อน	<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC.	<i>Emilia</i>	COMPOSITAE
89	ผักกาดปลิว	ผักกาดข้าง	<i>Crassocephalum crepidioides</i> (Benth.) S.Moore	<i>Crassocephalum</i>	COMPOSITAE
90	ผักกูด	ผักกูด	<i>Angiopteris evecta</i> Hoffm.	<i>Angiopteris</i>	ATHYRIACEAE
91	ผักกูดสวน	กูดป่า	<i>Pleocnemia irregularis</i> (Presl.) Holtt.	<i>Pleocnemia</i>	DRYOPTERIDIACEAE
92	ผักกรวด	ผักกรวด	<i>Spilanthes aemella</i> (inn.) Murr.	<i>Spilanthes</i>	COMPOSITAE
93	ผักชีล้อม	ผักชีล้อม	<i>Oenanthe javanica</i> (Blume) DC.	<i>Oenanthe</i>	APIACEAE
94	ผักนึ่ง	ผักนึ่ง	<i>Ipomoea aquatica</i> Forsk.	<i>Ipomoea</i>	CONVOLVULACEAE
95	ผักไผ่	ผักไผ่	<i>Polygonum odoratum</i> Lour.	<i>Polygonum</i>	POLYGONACEAE
96	ผักนีน	ผักขาเขียด	<i>Monochoria vaginalis</i> (Burm.f.) C.Presl ex Kunth	<i>Monochoria</i>	PONTEDERIACEAE
97	ผักนีนห่าน	จิงจ้อ	<i>Aniseia martinicensis</i> (Jacq.) Choisy	<i>Aniseia</i>	CONVOLVULACEAE
98	ผักสัง	ผักกระสัง	<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Humb. Bonpl. & Kuoth	<i>Peperomia</i>	PIPERACEAE
99	ผักเสี้ยนผี	ผักเสี้ยนผี	<i>Cleome viscosa</i> L.	<i>Cleome</i>	CAPPARACEAE
100	ผักเสี้ยนหนู	ผักเสี้ยน	<i>Cleome gynandra</i> L.	<i>Cleome</i>	CAPPARACEAE
101	ผักหนาม	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thw.	<i>Lasia</i>	ARACEAE
102	ผักหอม	ผักโขม	<i>Amaranthus viridis</i> L.	<i>Amaranthus</i>	AMARANTHACEAE
103	ผักหอมหนาม	ผักโขมหนาม	<i>Amaranthus spinosus</i> Linn.	<i>Amaranthus</i>	AMARANTHACEAE
104	ผักหวานไต้หวัน	ต้นตะวา	<i>Ottelia alismoides</i> (L.) Pers.	<i>Ottelia</i>	HYDROCHARITACEAE
105	ผักหวาน	ผักหวาน	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	<i>Sauropus</i>	EUPHORBACEAE
106	ผักหวานป่า	ผักหวานคง	<i>Phyllanthus elegans</i> Wall. Ex Muell. Dg.	<i>Phyllanthus</i>	EUPHORBACEAE
107	ผักไห่	มะระขี้นก	<i>Momordica charantia</i> L.	<i>Momordica</i>	CUCURBITACEAE
108	ผัสดิเม็ช	ดิเม็ชเนื้ออย่าง	<i>Dendrotrophe buxifolia</i> (Bl.) Miq. / <i>Henslowia umbellata</i> Bl.	<i>Dendrotrophe</i>	SANTALACEAE
109	ไม้กรอง / ไม้ปล้อง	-	-	-	GRAMINEAE
110	ไม้กำยาน	-	-	-	GRAMINEAE
111	ไม้ช็อกวาง	ไม้ตากวาง	<i>Schizostachyum grande</i> Ridl.	<i>Schizostachyum</i>	GRAMINEAE
112	ไม้คลาน	ไม้คลาน	<i>Dinochloa malayana</i> S.Dransf.	<i>Dinochloa</i>	GRAMINEAE
113	ไม้ตง	ไม้ตง	<i>Dendrocalamus asper</i> (Roem. & Schult.) Backer ex Heyne / <i>Gigantochloa asper</i> Kurz / <i>Bambusa aspera</i> Schultes	<i>Dendrocalamus</i>	GRAMINEAE
114	ไม้ปมรอก	-	-	-	GRAMINEAE
115	ไม้ป่า	ไม้ป่า	<i>Bambusa bambos</i> (L.) Voss. / <i>Bambusa arundinacea</i> (Retzius) Willd.	<i>Bambusa</i>	GRAMINEAE
116	ไม้สีสุก	ไม้สีสุก	<i>Bambusa blumeana</i> Schultes / <i>Bambusa spinosa</i> Blume / <i>Ischurochloa spinosa</i> Buse	<i>Bambusa</i>	GRAMINEAE



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
117	พรวนกลุ่ม	พรวนกลุ่ม	<i>Molineria latifolia</i> Herb. Ex Kurz	<i>Molineria</i>	HYPOXIDACEAE
118	พริกไทย	พริกไทย	<i>Piper nigrum</i> L.	<i>Piper</i>	PIPERACEAE
119	พริกนก	พริกนก	<i>Piper cantum</i> Blume	<i>Piper</i>	PIPERACEAE
120	พาโหม	พังโหม	<i>Paederia foetida</i> Linn	<i>Paederia</i>	RUBIACEAE
121	พาโหมต้น	พาโหมต้น	<i>Saprosma burneum</i> Creib	<i>Saprosma</i>	RUBIACEAE
122	เพกา	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	<i>Oroxylum</i>	BIGNONIACEAE
123	โพยอม	โคกกระยอม	<i>Cardiospermum halicacabum</i> L.	<i>Cardiospermum</i>	SAPINDACEAE
124	ไผ่สามกอง	สามง่าม	<i>Evodia roxburghiana</i> (Cham.) Benth ex Hook.f.	<i>Evodia</i>	RUTACEAE
125	มัทสคำ	กูดตัน	<i>Cyathea borneensis</i> Copel.	<i>Cyathea</i>	CYATHEACEAE
126	มะขาม	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> Linn.	<i>Tamarindus</i>	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE
127	มะเขือพวง	มะเขือพวง	<i>Solanum torvum</i> Sw.	<i>Solanum</i>	SOLANACEAE
128	มะเคืองัว	เคืองัว	<i>Ficus oligodon</i> Miq.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
129	มะเคืองัวน้อย	มะเคืองัวน้อย	<i>Ficus</i> sp.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
130	มะเคืองัวดิน	เคืองัวดิน	<i>Ficus scortechinii</i> King	<i>Ficus</i>	MORACEAE
131	มะเคืองัวน้ำ	มะเคืองัวน้ำ	<i>Ficus racemosa</i> L.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
132	มะนาวควาย	มะนาวควาย	<i>Citrus medica</i> Linn.	<i>Citrus</i>	RUTACEAE
133	มะปริง	มะปริง	<i>Bouea oppositifolia</i> (Roxb.) Meisn.	<i>Bouea</i>	ANACARDIACEAE
134	มะพร้าว	มะพร้าว	<i>Cocos nucifera</i> L.	<i>Cocos</i>	PALMAE
135	มะไฟ	มะไฟ	<i>Baccaurea ramiflora</i> Lour.	<i>Baccaurea</i>	EUPHORBIACEAE
136	มะม่วง	มะม่วงป่า	<i>Mangifera indica</i> L.	<i>Mangifera</i>	ANACARDIACEAE
137	มะนูด	มะนูด	<i>Magifera foetida</i> Lour.	<i>Magifera</i>	ANACARDIACEAE
138	มะหาด	มะหาด	<i>Artocarpus lacucha</i> Roxb.	<i>Artocarpus</i>	MORACEAE
139	มะฮึก	มะฮึก	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	<i>Solanum</i>	SOLANACEAE
140	มันขี้หนู	มันขี้หนู	<i>Coleus parviflorus</i> Benth.	<i>Coleus</i>	LABIATAE
141	มันคิง	มันเลน	<i>Dioscorea bulbifera</i> L.	<i>Dioscorea</i>	DIOSCOREACEAE
142	มันทราย	มันคิง	<i>Dioscorea glabra</i> Roxb.	<i>Dioscorea</i>	DIOSCOREACEAE
143	มันเทศ	มันสำปะหลัง	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	<i>Manihot</i>	EUPHORBIACEAE
144	มันปู	มันปู	<i>Glochidion wallichianum</i> Muell.Dg.	<i>Glochidion</i>	EUPHORBIACEAE
145	มันสือ	มันคันขาว	<i>Dioscorea pentaphylla</i> L.	<i>Dioscorea</i>	DIOSCOREACEAE
146	มันหลา	มันเทศ	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	<i>Ipomoea</i>	CONVOLVULACEAE
147	มันยี่	มันยี่	<i>Dioscorea</i> sp.	<i>Dioscorea</i>	DIOSCOREACEAE
148	ม่าไข่ปลา	ม่าไข่ปลา	<i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaerth.	<i>Antidesma</i>	STILAGINACEAE
149	แมงลักป่า	แมงลักป่า	<i>Hyptis suaveolens</i> (L.) Poit.	<i>Hyptis</i>	LABIATAE
150	ยอดก๊อ	มะกอกต้มน	<i>Adenantha pavonina</i> Linn.	<i>Adenantha</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
151	ยอบ้าน	ยอบ้าน	<i>Morinda citrifolia</i> L.	<i>Morinda</i>	RUBIACEAE
152	ย่านลิเภา	ลิเภา	<i>Lygodium salicifolium</i> C. Presl.	<i>Lygodium</i>	SCHIZAEACEAE
153	ย่านาง	ย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels.	<i>Tiliacora</i>	MENISPERMACEAE
154	ยาดกั้ง	-	<i>Pseuderan themu teysmairni</i> Ridl.	<i>Pseuderan</i>	ACANTHACEAE
155	ยาดกั้งหลาน	ยาดกั้งหลาน	<i>Phyllanthus oxyphyllus</i> Miq.	<i>Phyllanthus</i>	EUPHORBIACEAE
156	ยาดหม่อน	คานหม่อน	<i>Vernonia elliptica</i> DC.	<i>Vernonia</i>	COMPOSITAE

Thaksin.J., Vol.14 (1) January - June 2011

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
157	รอก้าง (กะทกรก)	เสาวรส	<i>Passiflora foetida</i> L.	<i>Passiflora</i>	PASSIFLORACEAE
158	ระกำ	ระกำ	<i>Salacca wallichiana</i> Mart.	<i>Salacca</i>	PALMAE
159	ระช้านแก้ว	ระช้านแก้ว	<i>Clerodendrum wallichii</i> Merr.	<i>Clerodendrum</i>	LABIATAE
160	รามา	โหระพาน้ำ	-	-	LABIATAE
161	ลำหึ่ง	ปรังสวน	<i>Stenochlaena palustris</i> (Burm.f.) Bedd.	<i>Stenochlaena</i>	PTERIDACEAE
162	ลำพอน	ลำพอน	<i>Sonneratia alba</i> J.Smith	<i>Sonneratia</i>	SONNERATIACEAE
163	ลำแย้	ผักชีไร่	<i>Cariandrum</i> spp.	<i>Cariandrum</i>	UMBELLISAE
164	ลูกกวาด (มะเดื่อกรวด)	เดื่อปล้องหิน/ มะเดื่อสาย	<i>Ficus semicordata</i> Buch.-Ham. Ex Sm.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
165	ลูกเขาคัน	เถาคัน	<i>Cayratia trifolia</i> (L.) Domin	<i>Cayratia</i>	VITACEAE
166	ลูกเขาคันแดง	เถาคันแดง	<i>Parthenocissus quinquefolia</i> (L.) Planch	<i>Parthenocissus</i>	VITACEAE
167	ลูกเหรียง	เหรียง	<i>Parkia timoriana</i> (DC.) Merr. / <i>Parkia javanica</i> Merr.	<i>Parkia</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
168	เล็บครุฑ	เล็บครุฑ	<i>Polyscias fruticosa</i> (L.) Harms	<i>Polyscias</i>	ARALIACEAE
169	เลียบ	เลียบ	<i>Ficus superba</i> Miq. var. <i>japonica</i> Miq.	<i>Ficus</i>	MORACEAE
170	ส้มกบ	เด็ม	<i>Bischofia javanica</i> Blume	<i>Bischofia</i>	EUPHORBIACEAE
171	ส้มกบหิน		<i>Begonia</i> sp.	<i>Begonia</i>	BEGONIACEAE
172	ส้มกุ้ง	ส้มกุ้ง	<i>Embelia ribes</i> Burm.f.	<i>Embelia</i>	MYRSINACEAE
173	ส้มเกียบ	ส้มลม	<i>Aganonerion polymorphum</i> Pierre ex Spire / <i>Urceola rosea</i> (Hook. & Dn.) D.J. Middleton	<i>Aganonerion</i>	APOCYNACEAE
174	ส้มแก้ว	-	<i>Garcinia</i> sp.	<i>Garcinia</i>	GUTTIFERAE
175	ส้มเค้า	ส้มออบแอบ	<i>Cissus hastata</i> Miq.	<i>Cissus</i>	VITACEAE
176	ส้มป่อย	ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	<i>Acacia</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
177	ส้มพุดมะพุด	มะพุด	<i>Garcinia dulcis</i> (Roxb.) Kurz	<i>Garcinia</i>	GUTTIFERAE
178	สมศีศ	-	<i>Glochidion perakense</i> Hook.f.	<i>Glochidion</i>	EUPHORBIACEAE
179	สมอทะเล	สมอทะเล	<i>Shirakiopsis indica</i> (Willd.) Esser	<i>Shirakiopsis</i>	EUPHORBIACEAE
180	ส้อท้อ	น้ำใจใคร่	<i>Olax scandens</i> Roxb.	<i>Olax</i>	OLACACEAE
181	สะค้านใบกลม	สะค้าน	<i>Piper</i> sp.	<i>Piper</i>	PIPERACEAE
182	สะตอ	สะตอ	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.	<i>Parkia</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
183	สะตอเบา	กระดิน	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	<i>Leucaena</i>	LEGUMINOSAE - MIMOSOIDEAE
184	สักขีรี	ขีรี	<i>Dalbergia candanensis</i> (Dennst.) Prain	<i>Dalbergia</i>	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE
185	สามแฉ่งสามตา	ผักชีฝรั่ง	<i>Eryngium foetidum</i> Linn	<i>Eryngium</i>	UMBELLISAE
186	เสม็ดชุน	เสม็ดชุน	<i>Syzygium gratum</i> (Wight) S.N. Mitra var. <i>gartum</i>	<i>Syzygium</i>	MYRTACEAE
187	หญ้ารังไก่	พ้อคี้เต้เมีย	<i>Selaginella involuta</i> Spreng.	<i>Selaginella</i>	SELAGINELLACEAE
188	หม้อข้าวหม้อ แกงลิง	หม้อข้าวหม้อ แกงลิง	<i>Nepenthes gracilis</i> Korth.	<i>Nepenthes</i>	NEPENTHACEAE

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสกุล	ชื่อวงศ์
189	หมักกูแพ	ส้มก	<i>Syzygium polyanthum</i> (Wight) Walp.	<i>Syzygium</i>	MYRTACEAE
190	หมากหมก	หมากหมก	<i>Lepionurus sylvestris</i> Blume	<i>Lepionurus</i>	OPILIACEAE
191	หนุ่ย	หนุ่ย	<i>Clausena excavata</i> Burm.f.	<i>Clausena</i>	RUTACEAE
192	หนุ่ยบ้าน	หนุ่ยบ้าน	<i>Micromelum minutum</i> W.&A.	<i>Micromelum</i>	RUTACEAE
193	หลาโอน	หลาอะไซมเขา	<i>Oncosperma tigillarum</i> (Jack) Ridl.	<i>Oncosperma</i>	PALMAE
194	หวายงวย	-	<i>Calamus peregrinus</i> Furtado.	<i>Calamus</i>	PALMAE
195	หัวครก	มะม่วงหิมพานต์	<i>Anacardium occidentale</i> Linn.	<i>Anacardium</i>	ANACARDIACEAE
196	องุ่นป่าลูกชาก	องุ่นป่าส้มกุ้ง	<i>Ampelocissus martinii</i> Planch./ <i>Ampelocissus arachnoidea</i> (Hassk.) Planch	<i>Ampelocissus</i>	VITACEAE
197	ออลิบ	ตุน	<i>Colocasia gigantea</i> Hook.f.	<i>Colocasia</i>	ARACEAE
198	อินทนิลน้ำ	อินทนิลน้ำ	<i>Lagerstroemia speciosa</i> (L.) Pers.	<i>Lagerstroemia</i>	LYTHRACEAE
199	อิเหนา	ควา	<i>Arenga pinnata</i> (Wurmb) Merr.	<i>Arenga</i>	PALMAE
200	อุคพิค	อุคพิค	<i>Typhonium trilobatum</i> (L.) Schott	<i>Typhonium</i>	ARACEAE
201	เอ็นแดง	เถาเอ็นอ่อน	<i>Cryptolepis buchanani</i> Roem. & Schult.	<i>Cryptolepis</i>	ASCLEPIADACEAE
202	เอาะเขี้ยว	กระดาดเขี้ยว	<i>Atocasia indica</i> (Lour.) Schott.	<i>Atocasia</i>	ARACEAE
203	เอื้องนา	-	<i>Polygonum</i> sp.	<i>Polygonum</i>	POLYGONACEAE
204	เอื้องน้ำ	เอื้องเตี้ย	<i>Polygonum tomentosum</i> Willd.	<i>Polygonum</i>	POLYGONACEAE
205	เอื้องหมานมา	เอื้องหมานมา	<i>Costus speciosus</i> (Koen.) Sm.	<i>Costus</i>	COSTACEAE
206	ไธ้เปี้ยว	-	<i>Pentaphragma begoniifolium</i> (Roxb.ex.jack) Wall.ex.G.Don	<i>Pentaphragma</i>	PENTAPHRAGMATTAC EAE

โดยจำนวนชนิดของผักพื้นบ้านที่สำรวจได้ในงานวิจัยนี้มีมากกว่าการสำรวจในหนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งรวบรวมไว้จำนวน 126 ชนิด [7] เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสำรวจและรวบรวมข้อมูลที่ผสมผสานทั้งการสำรวจจากเส้นทางในพื้นที่ศึกษา การสำรวจตามตลาดนัดในชุมชน การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การจัดกลุ่มสนทนา การสังเกตจากชาวบ้านในพื้นที่ศึกษาจึงทำให้พบชนิดผักพื้นบ้านที่มากขึ้น โดยสามารถจำแนกผักพื้นบ้านแต่ละชนิดตามศักยภาพในการนำมาดูแลสุขภาพตามสรรพคุณที่ใช้ในการรักษาโรคสามารถแบ่งออกเป็น 42 สรรพคุณ โดยกลุ่มสรรพคุณที่มีความหลากหลายของผักพื้นบ้านมากที่สุด 4 สรรพคุณ โดยกลุ่มแรกมีสรรพคุณแก้โรคขับลมมีจำนวน 29 ชนิด รสชาติของผักพื้นบ้านในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นพืชที่มีรสเผ็ดร้อน/รสหอมร้อน กลุ่มที่ 2 คือผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังมีจำนวน 25 ชนิด ซึ่งเป็นผักที่มีรสหวานทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลังดี กลุ่มที่ 3 มีสรรพคุณขยายแก้ไอและขับเสมหะ

มีจำนวน 22 ชนิด ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยว และกลุ่มสุดท้ายมีสรรพคุณเป็นแก้ไข้มีจำนวน 18 ชนิด ซึ่งพืชมีสรรพคุณแก้ไข้มีรสเย็น โดยรายชื่อผักแต่ละชนิดดังตารางที่ 2

#### การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ

ภาคใต้เป็นพื้นที่ที่มีฝนตกชุกตลอดปี ส่งผลให้ผักพื้นบ้านมีความหลากหลายชนิด ชาวบ้านรู้จักปรับตัวและหมุนเวียนการบริโภคให้เข้ากับธรรมชาติ ซึ่งผักเป็นอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายโดยจากข้อมูลรายงานการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านหลายชนิดนั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่พบว่ามีส่วนต้านอนุมูลอิสระต่อร่างกาย การศึกษาทำความเข้าใจผักพื้นบ้านต้องไม่มองผักพื้นบ้านในฐานะเป็นเพียง "พืชชนิดหนึ่ง" หากแต่จะต้องพิจารณาทั้งในฐานะที่เป็น "อาหาร" เพื่อดำรงชีพของผู้คนและเป็นส่วนหนึ่งของระบบคิดในเรื่องสุขภาพอนามัยที่รวมเอาเรื่องของความเจ็บ (pain) ความไข้ (illness)

ตารางที่ 2 ชนิดผักพื้นบ้านจำแนกตามสรรพคุณที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ

ลำดับที่	สรรพคุณของผักพื้นบ้าน	จำนวนชนิด	รายชื่อชนิดผักพื้นบ้าน
1	แก้ขับลม	29	กระชาย กระชายป่า กระตือ กระตือป่า กระเทียมลิง กระวาน กุ่มบก ข่าลิง หรือข่าเล็ก เจริษมาน ดาว แคว้ ทามัง เทียม ปลูกนา เปราะป่า ผักคาดปลิว ผักคราด ผักไผ่ ผักขี้เหล็ก พริกไทย พริกนก พาโหม พาโหมคัน ราน้ำ สะค้าน ไบกลม สามแรงสาบกา เสม็ดขุ่น หมุย หมุยบ้าน
2	ยาบำรุงกำลัง	25	กระชาย กระชายป่า กระเทียมลิง กระวาน กลอย ก่อ ขี้แรด แซะ แซะคลาน คีปลีเชือก โศไม่รู้อีม ถั่วผัดคาบ บอนยารัด บัวกันช้อน ประ ผั่วดีเมีย มันขี้หนู มันทราย มันปู ย่านลิเภา ยชคลั่ง ยชดิบหลาน รัชชัญแก้ว หลาโอน เอาะเขี้ยว
3	ขับเสมหะ	22	โก เขียก ชะมวง ชะมวงช้าง ชะมวงทราย ตะลิงปลิง บอนส้ม มะขาม มะนาวควาย มะไฟ มะม่วงป่า มะมุด มะหาด ระกำ ลูกเขาคัน ลูกเขาคันแดง ส้มกบ ส้มกบหิน ส้มคำ ส้มป่อย หวายงวย องุ่นป่า (ลูกสาก)
4	แก้ไอ	18	ขี้กาแดง ถันหอมเสือ แก จิงจอก/จิดซอ ระอม ถั่วพุดหอม (ผักโขม) ผักหนามนาม (ผักโขมหนาม) เพกา โพออก (โศกหอม) มะหาด ยอดกล้วย ย่านาง เล็บครุฑ ส้อมอ หูยั้งไก่ หวายงวย เอาะเขี้ยว

หมายเหตุ : รายชื่อที่นำเสนอเป็นชื่อเรียกตามท้องถิ่น

โรคภัย (disease) และร่างกาย (body) ของผู้คนในสังคมมาประกอบเข้าด้วยกัน [8] สำหรับรูปแบบการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคนั้นชาวบ้านในอำเภอกงหราใช้วิธีการที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน มีการผสมผสานกรรมวิธีการปรุงที่ทำให้อร่อยและได้อาหารที่มีรสชาติกลมกล่อมทั้งการนำผักมารับประทานสด คอง ผัด แกง ลวก ยำ เผาไฟ ทอด และการนำไปใส่น้ำพริก

เมนูอาหารที่ใช้ในการดูแลสุขภาพและสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้นั้น จากการสอบถามหมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านได้นำเมนูอาหารว่าพืชในกลุ่มสรรพคุณขับลมนิยมนำมารับประทานสด ใสในเครื่องแกงเนื่องจากอาหารของภาคใต้มีรสเผ็ด โดยในเครื่องแกงจะประกอบด้วย กระตือ กระชาย ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณมีฤทธิ์ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ [10] และมีขมิ้นเป็นส่วนผสม นอกจากจะทำให้มีสีเหลืองน่ารับประทานและดับกลิ่นคาวแล้ว การใส่ขมิ้นลงไปยังมีสรรพคุณเพื่อป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร [5] ซึ่งตามข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์การที่เหง้าขมิ้นชัน

สามารถป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้เนื่องจากในเหง้ามีสารเคอร์คิวมิน (curcumin) ซึ่งจะไปกระตุ้นการหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ [9] ถ้ารู้สึกเป็นไข้ ร่างกายปรับตัวไม่ทันมีอาการคลื่นไส้หรือคันตัวมีน้ำมูกเล็กน้อยควรรับประทานแกงส้มดอกแค แกงเลียง ผักรวมซึ่งจะสามารถลดไข้ได้ ถ้าพบว่ามีเสมหะควรรับประทานอาหารที่ทำให้ คล่องคอเช่น ปลาหรือเนื้อต้มกับใบชะมวง หรือจะเป็นใบส้มกุ่ม ส้มเกี้ยว ส้มป่อย ผักพื้นบ้านเหล่านี้มีรสเปรี้ยวตามสรรพคุณทางยาของหมอพื้นบ้านเป็นยาขับเสมหะ แก้ระคายเคืองในลำคอซึ่งเป็นผักที่สามารถหาได้ง่ายตามธรรมชาติคนในชุมชนรู้จักและนิยมนำมาบริโภค

สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้หญิงก่อนและหลังคลอดบุตร นั้นมีผักพื้นบ้านหลายชนิดที่นิยมให้รับประทาน โดยผู้หญิงก่อนคลอดนิยมให้รับประทานน้ำมะพร้าว ยอดมะพร้าว พริกขี้หนู เนื่องจากรสชาติของพืชเหล่านี้มีรสหวานซึ่งมีสรรพคุณบำรุงครรภ์และทำให้ผิวพรรณสวยงาม ส่วนผู้หญิงหลังคลอดนิยมให้

รับประทานปลีกกล้วย ขนุนอ่อน พริกไทย กระเทียม  
บวบหอม ผักหวาน เพราะจะทำให้ช่วยบำรุงน้ำนม

นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า วิถีชีวิตของ  
ชาวบ้านที่มีการพึ่งพาเกษตรกรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการ  
เสาะแสวงหาอาหาร พืชสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาโรค  
และดูแลสุขภาพ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นวัฒนธรรม  
ในการดำรงชีวิตของชาวบ้านมาตั้งแต่อดีต คนในชุมชน  
มีความสัมพันธ์กับการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ใน  
ด้านการประกอบอาหารเป็นอย่างมาก ความรู้ในการนำ  
ผักพื้นบ้านมาบริโภคภายในชุมชนแห่งนี้เป็นภูมิปัญญา  
ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ บิดามารดา หมอพื้นบ้าน  
ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การสั่งสมความรู้ การถ่ายทอด  
และการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาเรื่องชาวบ้านในชุมชน  
ยังคงมีวิถีชีวิตตามแบบที่ได้ตกทอดมาจาก บรรพบุรุษ  
โดยมีความเชื่อว่าการรักษาด้วยสมุนไพรสามารถทำให้  
หายจากอาการเจ็บป่วยได้ดีกว่าการรักษาแบบแผนปัจจุบัน  
และไม่เกิดผลข้างเคียงหรือมีสารตกค้างใน  
ร่างกาย สันเป็ลื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาน้อย เป็น  
วัฒนธรรมของการช่วยเหลือกันและการพึ่งตนเองได้  
ในท้องถิ่นโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ตามธรรมชาติเข้ามา  
รักษาได้โดย เบี้ย เส้นเหล้า “เปรียบเหมือนการทำแกง  
กินเองมันช้า กว่าจะไปหาวัตถุดิบมาผสมเป็นถ้วยา ระยะ  
เวลาในการรักษาก็นาน ไม่สะดวกรวดเร็วเหมือนกับการ  
ซื้อแกงถุงมากินแค่แคะถุงแล้วใส่ถ้วยก็ได้กินแล้ว  
แต่การที่เราแกงกินเองย่อมมีความเชื่อมั่นว่าการไปซื้อ  
แกงถุง” [11] บางครัวเรือนแม้ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อ  
บริโภคผักพื้นบ้านสำหรับการรักษาโรค เพราะไม่มีความรู้  
ว่าผักชนิดไหนมีสรรพคุณรักษาโรคอะไร แต่ก็ยังคงบริโภค  
ผักพื้นบ้านเนื่องจากให้เหตุผลว่า ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร  
ที่มีรสชาติดี ราคาถูกและสามารถเก็บหาได้เองภายใน  
ชุมชน

### สรุปผลการศึกษา

จากการสำรวจและรวบรวมผักพื้นบ้านที่มี  
ศักยภาพใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยสำรวจในช่วงระยะเวลา

1ปี (ตั้งแต่เดือนมิถุนายนพ.ศ.2552-พฤษภาคมพ.ศ.2553)  
พบผักพื้นบ้านจำนวนทั้งหมด 206 ชนิด โดยผักพื้นบ้าน  
แต่ละชนิดมีศักยภาพในการนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพ  
ตามสรรพคุณในการรักษาโรคซึ่งสามารถแบ่งออก  
เป็น 42 กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีความหลากหลายชนิดมากที่สุด  
มี 4 กลุ่ม กลุ่มแรกคือสรรพคุณแก้โรคขับลมมีชนิดของ  
ผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิดที่สุดจำนวน 29 ชนิด  
ส่วนใหญ่จะเป็นพืชที่มีรสเผ็ดร้อน/รสหอมร้อนสำหรับ  
แก้ลม ลมแน่น ลมวิงเวียน ลมจุกเสียด รองลงมาคือกลุ่ม  
ผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังจำนวน 25 ชนิด  
ผักกลุ่มนี้มีรสหวานทำให้ร่างกายชุ่มชื้น บำรุงกำลัง  
กลุ่มที่ 3 มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะมีจำนวน 22 ชนิด  
มีรสเปรี้ยว และกลุ่มสุดท้ายมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้  
มีจำนวน 18 ชนิด ซึ่งเป็นพืชที่มีรสเย็น นอกจากนี้จากการ  
ลงพื้นที่สำรวจพบว่าวิถีชีวิตของคนในชุมชนมีการพึ่ง  
พิงกับธรรมชาติโดยอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์ดูแลธรรมชาติ  
ธรรมชาติก็เอื้อประโยชน์กับมนุษย์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึง  
ความมั่นคงทางอาหารและสร้างความหลากหลายทาง  
ชีวภาพให้กับชุมชน รูปแบบการบริโภคผักพื้นบ้านของ  
ชาวบ้านในชุมชนใช้วิธีการที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน มีการ  
ผสมผสานกรรมวิธีการปรุงที่ทำให้อร่อยและได้อาหาร  
ที่มีรสชาติกลมกล่อม รสชาติต่าง ๆ ของผักพื้นบ้านเมื่อ  
บริโภคแล้วจะมีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยควบคุมภาวะ  
ธาตุในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ทำให้ร่างกายมีความ  
แข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี  
องค์ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพ  
การใช้ประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพเป็นข้อมูลพื้นฐาน  
ที่มีคุณค่าต่อสังคมไทย และสามารถนำข้อมูลดังกล่าว  
ไปต่อยอดทั้งด้านข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์เนื่องจาก  
ผักพื้นบ้านบางชนิดยังไม่พบข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์  
และด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้านเพื่อ  
ส่งเสริมการบริโภคต่อไปในอนาคต

### คำขอบคุณ

ขอขอบพระคุณคณะผู้ร่วมวิจัยทุกท่านทั้งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยทักษิณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และนักวิจัยจากชุมชนอำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง ที่ร่วมกันคิด ร่วมแรง ร่วมใจในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ งานวิจัยชิ้นนี้ได้รับแหล่งทุนอุดหนุนจากโครงการวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนเครือข่ายการวิจัยภาคใต้ ตอนล่าง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552

### เอกสารอ้างอิง

- [1] วิฑูรย์ ปัญญากุล. (2540). ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความหลากหลายทางชีวภาพ. กรุงเทพฯ : กรีน-เนทและสหกรณ์อาหารธรรมชาติ.
- [2] กรมวิชาการเกษตร. (2551). สารสนเทศผักพื้นบ้าน. สืบค้นเมื่อ 30 กรกฎาคม 2551 จาก <http://singburi.doae.go.th/acri/index.htm>
- [3] ยศ สันตสมบัติ. (2547). การวิจัยนิเวศวิทยาชาติพันธุ์ทรัพยากรชีวภาพ และสิทธิชุมชน, บันทึกการประชุมวิชาการประจำปีโครงการ BRT ครั้งที่ 7, 13-16 ตุลาคม 2546 โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จ.เชียงใหม่. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- [4] สง่า ดามาพงษ์. (2548). การนำอาหารพื้นบ้านคืนสู่สังคมไทย : ผักพื้นบ้านกับสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.
- [5] หรือหวาน วัชรจิรโสภณ. (2552). ผู้ให้สัมภาษณ์, 3 กันยายน 2552.
- [6] มาโนช วามานนท์. (2540). ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์.
- [7] อรุณี วิเศษสุข และคณะ. (2547). ผักพื้นบ้านภาคใต้. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : มูลนิธิกรมการแพทย์แผนไทยพัฒนา.
- [8] ประจิต วามานนท์. (2548). “ผักพื้นบ้านมุมมอง

ทางสังคม”, ผักพื้นบ้านกับสังคมไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- [9] เพาว์ เหมือนนวงษ์ญาติ. (2537). สมุนไพรก้าวใหม่ : แก้ไขปรับปรุงใหม่จากตำราวิทยาศาสตร์สมุนไพร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เมดิคัล มีเดีย
- [10] คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). หน่วยบริการฐานข้อมูลสมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2552 จาก <http://medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.asp>
- [11] เป็ย เสินเหล็ม. (2552). ผู้ให้สัมภาษณ์, สัมภาษณ์เมื่อ 19 สิงหาคม 2552.