



## เรื่อง ผักพื้นบ้านของดีที่ถูกลืม



### รายละเอียด

ประเทศไทยเป็นประเทศอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารมากมาย พืชผักที่ปลูกกันในปัจจุบัน มีทั้งผักที่เป็นของไทยดั้งเดิม และผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ เช่น คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักกาดขาว เป็นต้น ผักเหล่านี้ได้ปลูกมานานจนคนรุ่นใหม่เข้าใจผิด คิดว่าเป็นผักของไทย และนิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย ได้มองข้ามคุณค่าของผักพื้นบ้านดั้งเดิมไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งๆ ที่ผักเหล่านี้มีแมลงศัตรูพืชรบกวนมาก ต้องใช้ยาฆ่าแมลงในปริมาณที่สูง ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค ทำลายระบบนิเวศน์วิทยา และสิ้นเปลืองงบประมาณในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ อีกด้วย

ผักพื้นบ้าน หมายถึงพรรณพืชผัก หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักเกิดในแหล่งธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อความสะดวกในการเก็บประกอบอาหาร

เดิมนั้นประเทศไทยมีผักพื้นบ้านจำนวนมากถึง 255 ชนิด มีชื่อเฉพาะแต่ละท้องถิ่น ผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น ปลูกง่าย ทนทาน ไม่ต้องดูแลมาก มีภูมิต้านทานโรคสูงกว่าผักที่นำพันธุ์มาจากต่างประเทศเพื่อปลูกในประเทศไทย จึงปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง และประหยัดการเจริญเติบโต

ข้อดีของผักพื้นบ้านอีกประการหนึ่งคือ ไม่ต้องปลูกบ่อย เพียงแต่เก็บยอด ดอก ใบ มารับประทาน ก็จะแตก



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หน่อ ชูช่อใบขึ้นมาใหม่ และมีให้เลือกมากมาย หมุนเวียนรับประทานได้ทั้งปี สามารถเก็บกินได้ไม่รู้จัก นอกจากนั้นแล้วผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน สามารถเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์ และตัดสิ่งที่มีโทษออกไป อาจนำมาบริโภคเป็นยาสมุนไพร รักษาโรคต่างๆไม่ว่าจะเป็น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ โรคเหล่านี้ป้องกันได้ด้วยการรับประทานผักพื้นบ้านราคาถูก เหมาะกับสภาพเศรษฐกิจของไทย ช่วยให้ประหยัด ในการซื้อยาจากต่างประเทศ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน สารอาหารที่พบมากในผักพื้นบ้านมีหลายชนิด ที่สำคัญได้แก่ แร่ธาตุ และวิตามินชนิดต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถจำแนกพอสังเขปได้ดังนี้

1. ผักที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ ใบชะพลู ผักแพ้ว ใบยอ ผักกะเจด ยอดแค สะเดา สะแล หน่อเหียง มะเขือพวง ชีเหล็ก ใบเหลียง ผักแว่น กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน ฯลฯ
2. ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง (เบต้าแคโรทีนนี้จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย) ได้แก่ ใบย่านาง ผักแพว ตำลึง ยอดแค ใบกะเพรา ผักแว่น ใบเหลียง ใบแมงลัก ผักชะอม ฟักทอง ฯลฯ
3. ผักที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก ยอดมะกอก กระถิน ชะพลู ชีเหล็ก ผักแขยง ฯลฯ
4. ผักที่มีวิตามินซีมากได้แก่ ดอกชีเหล็ก ดอกผักฮ้วน ยอดผักฮ้วน มะรุม พริก ยอดสะเดา ใบเหียง มะระขี้นก ผักหวาน ผักเชียงดา ผักขี้หูด ผักแพว ฯลฯ

นอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านยังให้กากใยอาหาร ซึ่งจะดูดซับไขมัน ทำให้ไขมันดูดซึมเข้าร่างกายน้อย ลดระดับไขมันในเลือด ทั้งยังช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก ลำไส้ขับเคลื่อนกากอาหารได้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร โรคท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

มีข้อควรระวังในการรับประทานผักพื้นบ้านที่มีสารออกซาเลตสูง ได้แก่ ผักโขม ผักกระโดน ผักติ้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ใบชะพลู เป็นต้น ต้องรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ เพราะจากการวิจัยพบว่า ถ้าร่างกายได้รับสารออกซาเลต หรือกรดออกซาเลตในปริมาณสูง และได้รับสารฟอสเฟตน้อย (สารฟอสเฟตมีในเนื้อสัตว์) จะทำให้เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

รายการอาหารไทยหลายอย่างที่เป็นวัฒนธรรมของคนไทย ในแต่ละสำรับจะมีผักพื้นบ้านที่ประกอบกันแล้วให้ประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการที่เอื้อต่อกัน เช่น น้ำพริก แต่ละภาคของประเทศไทยจะมีน้ำพริกประจำภาคนั้นๆ แต่ละภาคไม่เหมือนกัน แต่ที่เหมือนกันคือ การรับประทานน้ำพริก ต้องควบคู่กับผัก อาจจะเป็นผักสด หรือผักลวกก็ได้ การรับประทานควบคู่กับผักเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง และช่วยเพิ่มรสชาติของน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ ในน้ำพริกมีกะปิ เป็นส่วนผสม มีมะนาว ช่วยดูดซึมแคลเซียม และธาตุเหล็กที่อยู่ในกะปิ

ผักที่จิ้มน้ำพริก ทั้งผักสด และผักลวก จะให้ธาตุอาหารหลากหลาย คือ มีวิตามิน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และกากใยอาหาร ยังมีน้ำพริกอีกหลายชนิดที่รับประทานกับผักพื้นบ้านแล้วให้ประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการที่



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

เอื้อต่อกัน เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกโจร เป็นต้น

จากประโยชน์อันหลากหลายของผักพื้นบ้านดังกล่าว จึงควรสนับสนุน ส่งเสริมการปลูก และการบริโภคผักพื้นบ้านของไทยให้แพร่หลายยิ่งขึ้น ส่งเสริมการขยายพันธุ์ผักพื้นบ้านที่หายาก ที่กำลังจะสูญพันธุ์ รวมทั้ง แนะนำชักชวนคนรุ่นใหม่รับประทานผักพื้นบ้านกันมาก ๆ เพื่อประโยชน์ในด้านสุขภาพ และอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านของไทยมิให้สูญพันธุ์ไป

คำสำคัญ : ผักพื้นบ้าน

ที่มา : <http://greensocirty.com/veg 1. html>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-12

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1520&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1520&code_db=610010&code_type=01)

The Office Of Academic Resource Information And Technology