



การฟื้นฟูอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ภูมิศึกษาของชุมชน  
บ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



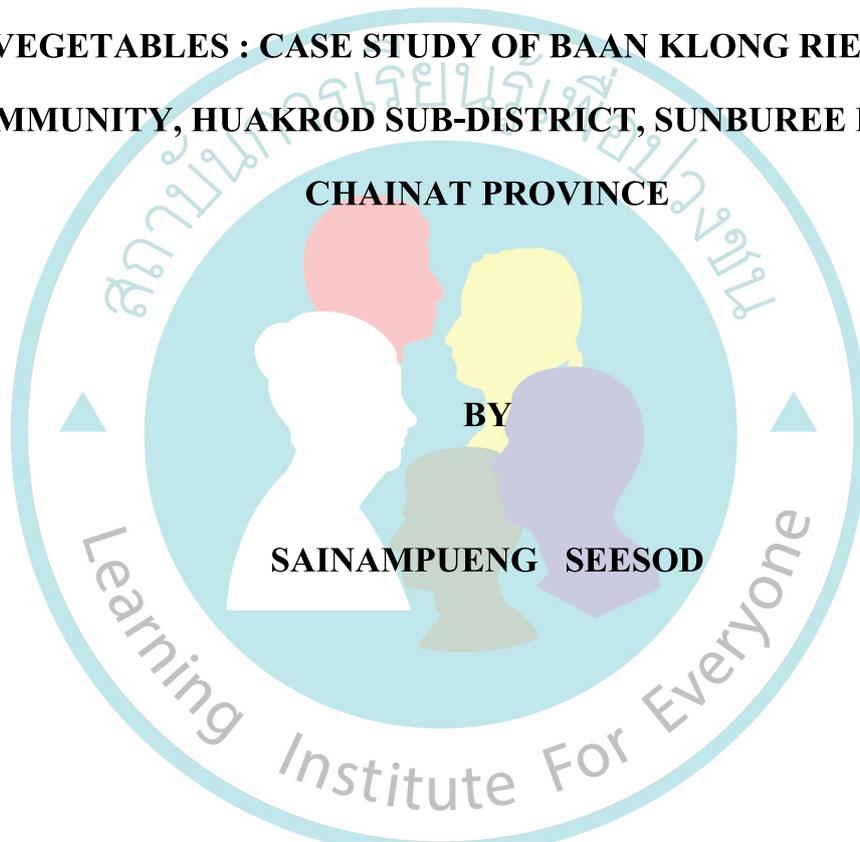
การฟื้นฟูอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาของชุมชน  
บ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ  
บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน  
ปีการศึกษา 2561



**CONSERVATION, RESTORATION AND USE OF TRADITIONAL  
VEGETABLES : CASE STUDY OF BAAN KLONG RIE MOO 4  
COMMUNITY, HUAKROD SUB-DISTRICT, SUNBUREE DISTRICT,  
CHAINAT PROVINCE**



**BY  
SAINAMPUENG SEESOD**

**THE THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
IN THE PROGRAM OF  
INTEGRATED LOCAL DEVELOPMENT  
FACULTY OF GRADUATE STUDY  
LEARNING INSTITUTE FOR EVERYONE (LIFE)**

**2018**

วิทยานิพนธ์เรื่อง (Title) การฟื้นฟูอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน  
กรณีศึกษาของชุมชน บ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด  
อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ผู้วิจัย สายน้ำผึ้ง สีสด

สาขาวิชา การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี พงศ์พิศ

คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)  
(ดร.ศรีปริญญา รูปกระจ่าง)

ลงชื่อ..... กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา)  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี พงศ์พิศ)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)  
(ดร.สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์)

ลงชื่อ..... กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)  
(ดร.ทวิช บุญธีรศรี)

ลงชื่อ..... เลขานุการ  
(อาจารย์อัญมณี ชุมณี)

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง	การฟื้นฟูอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาของชุมชน บ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จังหวัดชัยนาท
ชื่อผู้เขียน	สายน้ำผึ้ง สีสด
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี พงศ์พิศ

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาการฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาชุมชน บ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เริ่มวิจัย ตั้งแต่ เดือนเมษายน 2560-พฤษภาคม 2561 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านในตั้งแต่ อดีต จนถึง ปัจจุบัน และเพื่อศึกษาการฟื้นฟู อนุรักษ์ และการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกในชุมชนบ้านคลองรี กรรมการหมู่บ้าน เกษตรกร ผู้สูงอายุ จำนวน 15 ราย การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย การฟื้นฟูผักพื้นบ้าน พบว่า ในชุมชนบ้านคลองรี มีผักที่เคยมีและสูญหาย ผักพื้นบ้านที่สูญหายไป ทั้งหมด 8 ชนิด ชุมชนบ้านคลองรี ได้ร่วมมือนำผักพื้นบ้านกลับคืนมาได้ 5 ชนิด เมื่อฟื้นฟูก็ได้มีการอนุรักษ์ และการใช้ประโยชน์รวมทั้งหมดปัจจุบันนี้ มีผักพื้นบ้านที่มีอยู่ 48 ชนิด ค้นพบแล้วนำกลับคืนมาได้ 5 ชนิด รวมทั้งหมดปัจจุบัน มี 53 ชนิด เมื่อเกิดการฟื้นฟูผัก พื้นบ้านกลับคืนมาได้เกิด แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านแหล่งเรียนรู้นี้ ถือเป็นมรดก ที่ทำให้คนในชุมชน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตระหนักถึงคุณค่าสำนึกูช่วยกันอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงอยู่ และพัฒนาให้ผัก พื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ให้เกิดการใช้ประโยชน์ ในเรื่องผักพื้นบ้านอดีต มาทำอาหารโบราณ และ รายการปฏิทินผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นถิ่นที่ให้นักท่องเที่ยวได้ ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านที่ หลากหลาย ดูแลสุขภาพ ทั้งคนในชุมชน และคนในสังคมต่อไป

ข้อค้นพบ ผักพื้นบ้าน 53 ชนิดนี้ ได้นำความภาคภูมิใจสู่ชุมชนบ้านคลองรี สิ่งที่ชุมชน  
ได้รับความภาคภูมิใจ การคืนสู่รากเหง้ากลับมาปลูกผักพื้นบ้าน สุขภาพแข็งแรงบริโภคผักปลอดภัย  
ประหยัดค่าใช้จ่ายเมื่อเหลือแบ่งปันให้เพื่อนบ้านใกล้เคียง เมื่อปลูกขยายเพิ่มมากขึ้นได้เกิดแหล่งเรียนรู้  
นำไปจำหน่าย ในตลาดชุมชน ทำให้ชุมชนอยู่เย็นเป็นสุขพอเพียงในวิถีชุมชนบ้านคลองรี สืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยเห็นควรรวมนำผลการวิจัยที่จะนำไปสู่การบริโภคผักพื้นบ้าน  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูผักพื้นบ้านเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ให้ผักพื้นบ้าน คงอยู่คู่  
กับชุมชนบ้านคลองรี อย่างยั่งยืนเป็นมรดก ของลูกหลานสืบไป

คำสำคัญ : การฟื้นฟู, การอนุรักษ์, ผักพื้นบ้าน



## Abstract

Thesis Title	Conservation, restoration and use of traditional vegetables: Case study of Baan Klong Rie Moo 4 community, Huaikrod sub-district, Sunburee District, Chainat Province.
Researcher	Sainampueng Seesod
Degree	Master of Arts
In the Program of	Integrated Local Development
Year	2018
Principal Thesis Advisor	Assoc. Prof. Dr. Seri Phongphit

This research studies in the conservation, restoration and use of traditional vegetables: Case study of Baan Klong Rie Moo 4 community, Huaikrod sub-district, Sunburee District, Chainat Province. It was started from April 2017 to May 2018. The purposes of this study are to study the types of traditional vegetables from the past to the present and to study the conservation, restoration and use of traditional vegetables to promote the community health of Baan Klong Rie Moo 4 community, Huaikrod sub-district, Sunburee District, Chainat Province. The participants in this research are the members in the community of Baan Klong Rie, the committee of Baan Klong Rie, farmers and elderly people totally 15 people. This research used the qualitative research method and collected data by using the interview, focus group, and observation methods. Data analysis of this research is content analysis.

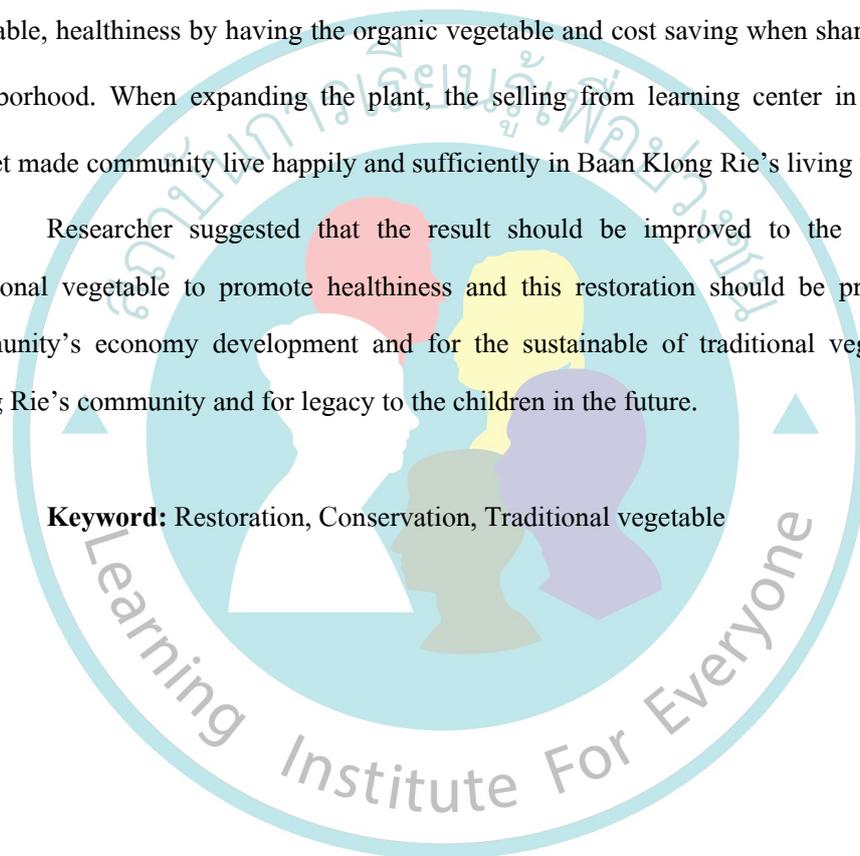
The finding of traditional vegetable's restoration research was the existing vegetable which had been gone totally eight types can be grown again five types by the cooperation of people in community of Baan Klong Rie. After restoring the vegetable, the conservation and use of traditional vegetable happened. In the present, there were 48 types of existing vegetable and five types that could be found and grown again, totally 53 types. When restoring the vegetable was success, learning center of traditional vegetable became the legacy for people living in this

community to learn, exchange knowledge and realized the value of awareness for conservation the traditional vegetable to be sustainable and develop the use of it for making the traditional food and traditional vegetable's calendar and local food. This would be the tourist's benefit from variety traditional vegetable which is good for health of people in this community and in society.

The finding of 53 types of traditional vegetable made the Baan Klong Rie community be proud of. Things that community received were the pride of returning to grow traditional vegetable, healthiness by having the organic vegetable and cost saving when sharing vegetable to neighborhood. When expanding the plant, the selling from learning center in the community market made community live happily and sufficiently in Baan Klong Rie's living way.

Researcher suggested that the result should be improved to the consumption of traditional vegetable to promote healthiness and this restoration should be processed for the community's economy development and for the sustainable of traditional vegetable in Baan Klong Rie's community and for legacy to the children in the future.

**Keyword:** Restoration, Conservation, Traditional vegetable



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือแนะนำอย่างยิ่ง จากท่านอาจารย์ ดร.เสรี พงศ์พิศ อธิการบดีสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน และคณาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์อัญมณี ชุมณี และคณาจารย์ทุกท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณชุมชนบ้านคลองรี นักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้อง ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์ และคุณค่าความดีจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ บิดา มารดา และพี่น้อง ลุง ป้า ตา ยาย คณะกรรมการบ้านคลองรี ตลอดจนครูบาอาจารย์ เป็นผู้มอบความรู้ อันเป็นคุณประโยชน์อย่างสูงแก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



สายน้าผึ้ง สีสด

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
คำถามสำคัญในการวิจัย.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
2 ประวัติหมู่บ้านคลองรี	
ความเป็นมา.....	7
3 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	13
แนวคิดสุขภาพองค์รวม.....	17
ผักพื้นบ้าน.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบในการวิจัย.....	28
วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย.....	30
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
สถานที่ใช้ในการวิจัย.....	30
ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย.....	30
ปฏิทินการปฏิบัติงาน.....	31
5 ผลการวิจัย	
ชนิดผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในอดีตถึงปัจจุบัน.....	33
การฟื้นฟูผักพื้นบ้าน.....	36
การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน.....	39
ประโยชน์ของการอนุรักษ์.....	44
การถ่ายทอดภูมิปัญญา.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผลการวิจัย.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	60
ภาคผนวก ก. แบบสำรวจผักพื้นบ้าน.....	62
ภาคผนวก ข. แบบบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
ภาคผนวก ค. แนวคำถามที่ใช้ประกอบการวิจัยแบบสนทนากลุ่ม.....	64
ภาคผนวก ง. ภาพประกอบการวิจัย.....	66
ประวัติผู้วิจัย.....	83

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ปฏิทินผักพื้นบ้าน.....	11
4.1 ปฏิทินการปฏิบัติงาน.....	31
5.1 ชนิดผักพื้นบ้านสำรวจได้ในชุมชนบ้านคลองรี.....	33
5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี.....	46



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	27
1. ผักพื้นบ้านในแหล่งเรียนรู้.....	66
2. ขนมน้ำมันเลือดหมูข้าวเหนียวน้ำกะทิ.....	66
3. ดอกช่อจิงจ้อขาว ใช้ต้มลวกจิ้มน้ำพริก.....	66
4. ยำสมุนไพรวัวตาล อาหารโฮมสเตย์บ้านคลองรี.....	67
5. ไม้ตาลผลิตภัณฑ์ นวดบำบัดทำจากตาล โคนด.....	67
6. สมาชิกโฮมสเตย์ ออกสื่อประชาสัมพันธ์ อาหารผักพื้นบ้าน.....	68
7. แม่ครัวตาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ สมาชิก มีกิจกรรม ขนมหักพื้นบ้าน ขนมตาล.....	68
8. กิจกรรมฟื้นฟูทำขนมโบราณจากวัตถุดิบผักพื้นบ้าน.....	69
9. ผักพื้นบ้าน ตระกูล ซากูระในบ้านคลองรี ต้มแกง ลวกนำมาดอง.....	69
10. นักท่องเที่ยวและสมาชิกในชุมชนมาปลูกมันเทศ ที่แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้าน....	70
11. เมนูผักพื้นบ้านของตาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ที่ออกรายการท่องเที่ยว ทั่วทิศของบ้านคลองรี.....	70
12. ปลาเห็ดใส่ใบยี่หระ.....	71
13. ผักพื้นบ้านมะม่วง ทำส้มแผ่นส้มลิ้มขายในเฟสบุ๊คของแม่รงค์.....	71
14. ภาพกิจกรรมนักท่องเที่ยว มาปลูกผักพื้นบ้าน และทานอาหารผักพื้นบ้าน.....	72
15. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประโยชน์ผักพื้นบ้าน.....	73
16. ดอกสายน้ำผึ้งผักพื้นบ้านที่ทำชาสมุนไพรวัว ทำอาหาร กลิ่นบำบัดโรคซึมเศร้า... .....	73
17. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้ใหญ่มาช่างภาพเก็บภาพ อาหารผักพื้นบ้านและวิถีออก รายการท่องเที่ยวทั่วทิศ.....	74
18. เกษตรจังหวัดเกษตรอำเภอเข็มแหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านคลองรี.....	74
19. คณะนักวิชาการเยี่ยมชมปักพื้นบ้านคลองรีพร้อมสมาชิกบ้านคลองรี รับประทานอาหารที่ทำจากอาหารผักพื้นบ้านคลองรี.....	75
20. ตำลึงผักพื้นบ้าน.....	75
21. แม่ใหญ่จัญญ์ เล่าเรื่องผักพื้นแลกเปลี่ยนกับนักวิชาการ.....	76
22. จี๋เหล็กผักพื้นบ้านเป็นยาอายุวัฒนะ.....	76

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
23. สายน้ำผึ้งกับนักวิชาการ ผักพื้นบ้านสะเดาดินแก้วหัวโตใส่แกงป่า.....	77
24. เอกสารประชาสัมพันธ์โฮมสเตย์บ้านคลองรีผักพื้นบ้าน.....	77
25. พวงชมพูผักพื้นบ้านประโยชน์ด้านมะเร็ง ทอดให้สีส้ม.....	78
26. ผักชีหนองผักพื้นบ้านที่นำกลับมาขายพันธุ์.....	78
27. สมาชิกนำผักพื้นบ้านมาขาย.....	79
28. ยอดผักทองแดงส้มตำจิ้มน้ำพริก.....	79
29. พริกขี้หนู.....	79
30. แต่งไทย.....	80
31. รางวัลมาตรฐานโฮมสเตย์กับรัฐมนตรีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.....	80
32. แม่จ่านง สีสด และผักพื้นบ้านที่ปลูกในแหล่งเรียนรู้.....	81



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อโลกเปลี่ยนไปธรรมชาติเปลี่ยนแปลง มนุษย์ยังต้องดำรงอยู่สิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ คือ ปัจจัยสี่ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ อาหาร เพราะถ้าร่างกายของมนุษย์ได้บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผักและผลไม้ เป็นอีกหมวดหนึ่งที่สำคัญมาก ในอดีตสมัยปู่ย่าตายายเล่าให้ฟัง ผักพื้นบ้านขึ้นเอง โดยธรรมชาติตาม ห้วย หนอง คลอง บึง โดยเป็นเรื่องเล่ามาช้านานถึงฤดูกาลหน้าฝน หน้าน้ำหลาก คนสมัยก่อน สามารถดำเนินชีวิตในวิถีที่เรียบง่าย ข้าวในนา ปลาในหนอง หาผักหาปลาที่แค่หยิบมือเอี่ยม ไม่ว่าจะเป็น โสน จี๋เหล็ก ตำลึง ผักบุ้ง กะเพรา สายบัว ผักสันตะวา ผักบุ้งรวม (ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชน้ำ) และเมื่อเวลาผันเปลี่ยน ผักพื้นบ้านบางอย่างได้หายไป เช่น มะตูม โกนา ลูกปลับ ไข่เน่า ชำมะเลียง

ในอดีต เมื่อ 60 ปี บ้านคลองรี เป็นที่ราบลุ่มพอลงหน้าน้ำหลาก น้ำก็จะไหล เข้าท่วมหมู่บ้าน ในช่วงเดือน 11-12 จนเป็นที่มาของบ้านห่อมหลวง หรือชื่อปัจจุบันว่าบ้านคลองรี และหน้าบ้านผู้วิจัยยังเป็นที่เรือเล็กจอดเรือในอดีตที่ผ่านมา คนบ้านคลองรี มีอาชีพทำนาเลี้ยงสัตว์ ทำน้ำตาลโตนด และปลูกผักพื้นบ้านตามฤดูกาล พอหมดหน้าทำนา ชาวบ้านก็ออกหาขุดมันก่นามาแกงส้ม พอลงหน้าน้ำ เรียกได้ว่าในน้ำมีปลา ในนามีข้าว และมีหิ้งห้อยบินเกาะป่าไผ่ และพอลงถึงฤดูฝนก็หาเห็ดฟางจากฟางข้าว และพอลงฤดูน้ำหลากก็มีดอกโสน สายบัว เป็นต้น ในอดีตผู้วิจัยยังจำได้ว่า คุณพ่อจี๋ สีสด ได้หาปลาเก็บสายบัวหลากสี นำกลับมาบ้านให้แก่คุณแม่จ่านง สีสด ได้นำมาประกอบอาหารที่ปรุงอย่างเรียบง่าย โดยใช้ปลาและผักพื้นบ้านไม่ต้องใช้เงินมาใช้จ่ายเป็นค่าอาหาร นับเป็นความทรงจำซึ่งประทับใจที่สุด

ต่อมาคนในหมู่บ้านบ้านคลองรี ได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตซึ่งมีผลพวงมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (เริ่มต้นในปี พ.ศ.2504) จนถึงปัจจุบัน มีการพัฒนาทั้งโครงสร้างพื้นฐาน (ถนน เขื่อน ไฟฟ้า ขุดลอกคลอง) การพัฒนาการเกษตรสมัยใหม่ (การปลูกพืชเชิงเดี่ยว อ้อย ข้าวโพด มันสำปะหลัง การทำนาปรัง ฯลฯ) และการพัฒนาอุตสาหกรรม (การเปลี่ยนสนามรบ

เป็นสนามการค้า ฯลฯ) การพัฒนาดังกล่าวนี้ เป็นเหตุให้ประเทศไทยได้สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ สูญเสียวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมถึงผักพื้นบ้านที่ถูกมองข้าม และได้ถูกทำลายไปจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 เป็นแผนที่เน้นการฟื้นฟูทรัพยากรที่เสื่อมโทรมลงเน้นเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง และการฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และทรัพยากรธรรมชาติในแผนพัฒนาฯ ที่ 11 ระยะเวลา 35 ปีของการพัฒนาประเทศ เป็นการพัฒนาที่เน้น การสร้างรายได้ การส่งออกมีการแข่งขัน ทำให้ส่งผลกระทบต่อวิถีวัฒนธรรมของชุมชน รวมถึง ความหลากหลายทางชีวภาพของทั้งพืชสัตว์ต่าง ๆ และผักพื้นบ้านที่หลายชนิดต้องสูญหายไปหรือมีจำนวนน้อยลง

ต่อมาหมู่บ้านคลองรี ได้มีการพัฒนาหมู่บ้าน และมีการจัดรูปที่ดิน ต้นตาลในตำบลถูกโค่นมีการสร้างถนนมีไฟฟ้า มีโรงเรียนศูนย์มูลนิธิเด็กเล็กเกิดขึ้น ลำคลองคูน้ำหายไป เมื่อน้ำไหลไหลว่างผู้คนเริ่มเปลี่ยนจากสังคมโบราณมุ่งหน้าหาเงินเพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเด็ก ๆ ในหมู่บ้านได้เรียนหนังสือ บ้างก็ไปโรงเรียนในเมือง พอเรียนจบก็ต้องตั้งหน้าตั้งตาหางานทำ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้หนึ่งที่เหมือนคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านและตั้งใจศึกษาเล่าเรียน จนจบระดับปริญญาตรี และมีโอกาสได้ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะผักพื้นบ้านในอดีตมีหลายชนิด และกำลังจะสูญหายไป ชุมชนบ้านคลองรีอยู่ห่างจาก อำเภอสรรคบุรี ประมาณ 8 กิโลเมตร จากจังหวัดชัยนาท ประมาณ 18 กิโลเมตร การคมนาคมในฤดูหน้าแล้งใช้ดินเท้าและเกวียน เมื่อถึงฤดูน้ำหลาก ใช้เรือหมู เรือพายม้า และเมื่ออย่างเดือน 11 น้ำนอง เดือน 12 น้ำทรง พอถึงเดือนยี่ กระแสน้ำที่เชี่ยวกรากไหลรีแรงจนเป็นที่มาของชื่อหมู่บ้านว่าบ้านคลองรี หรือ บ้านห่อมคลอง และมีผู้นำหมู่บ้านในสมัยอดีตเป็นผู้ใหญ่ นักพัฒนาที่เสียสละ คือ นายฉลอง ดวงอีหว่า ได้เห็นความสำคัญของการศึกษามาก และได้บริจาคยกที่ดินเพื่อสร้างโรงเรียนเด็กเล็ก ชื่อว่า ศูนย์มูลนิธิบูรณชนบท ซึ่งถือได้ว่า เป็นแห่งแรกในประเทศไทย โดย ศาสตราจารย์ป๋วย อึ๊งภากรณ์ เป็นผู้ก่อตั้ง ถือเป็นหมู่บ้านที่มีผู้ใหญ่บ้าน และกรรมการที่เป็นนักพัฒนา จนถึงผู้ใหญ่ปิ่น ศรีเดือน และผู้ใหญ่สุนทร มณฑา เป็นตามลำดับ จนถึงกรรมการหมู่บ้านในยุคปัจจุบัน ได้ร่วมใจช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านจนเป็นหมู่บ้านพัฒนาต้นแบบของระดับอำเภอ

ผู้วิจัยได้บ่มเพาะสะสมองค์ความรู้จนได้ขออนุญาต จากพ่อและแม่ นำเอาที่ดิน จำนวน 1 แปลง สร้างเป็นแหล่งเรียนรู้ โดยเริ่มจากตนเองรวมถึงญาติ และคนในชุมชนบ้านคลองรี และหมู่บ้านใกล้เคียง ช่วยกันนำผักพื้นบ้าน และต้นไม้ นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน โดยเริ่มมีเมล็ดพันธุ์ ผัก ต้นกล้าจำพวก พริก พักทอง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และปัจจุบันนี้ เกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีพืชพรรณผักผลไม้ สมุนไพรเกือบ 50 ชนิด สืบเนื่องจากปัญหาของชุมชนเกษตรกรบ้านคลองรีทำนาเป็นพืชเชิงเดี่ยว กำลังเผชิญกับวิกฤต คือ ต้องพึ่งพาเงินทุนในการผลิตมากขึ้น ต้องกู้หนี้ยืมสิน

แนวโน้มอนาคตของเกษตรกรค่อนข้างมีค่าน เพราะมีข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญ 5 ประการ คือ เรื่องที่ดินทำกิน การคำนึงถึงทรัพยากร หนี้สิน การตลาด สุขภาพ และสุขภาพวะ ที่ทำให้เกษตรกร อยู่ไม่รอด และจำนวนเกษตรกรของไทยมีแนวโน้มลดลง เยาวชนรุ่นใหม่ได้รับอิทธิพลจากการ เปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อม จึงมี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการหันมาบริโภคอาหารจานด่วน ทำให้เด็กวัยรุ่นหันมาบริโภคผัก เศรษฐกิจที่ขายอยู่ไม่กี่ชนิด ค่านิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านที่มีอยู่หลากหลายชนิด อาจเลือน หายไป ส่วนนี้เป็นแหล่งใหญ่ของผักพื้นบ้านไทย สำหรับอีกส่วนหนึ่งคือ ผักที่ได้จากพืชพื้นบ้าน ที่ปลูกเอาไว้โดยเฉพาะซึ่งมีค่อนข้างน้อย ปัจจุบันคนไทยกำลัง ถวิลหาอดีตหวนคืนสู่บรรยากาศนั้น เพื่อความเป็นอยู่ที่ เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การช่วยเหลือตัวเองในระดับ ครอบครัว ชุมชน เป็นประเด็นที่น่าสนใจที่คนไทยควรที่จะเห็นความสำคัญ เพื่อความอยู่รอดของเรา คนไทย และเพื่อชาติไทย การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น การรับประทานผัก พื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ หรือปลูกผักไว้สารรับประทานเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกัน การเกิดโรคต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยประหยัดและสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ผักพื้นบ้านเมื่อ ได้บริโภคแล้ว พบว่า ผิวพรรณ ที่เคยเป็นกระ ฝ้า จางหายไป จึงเห็นว่าผักพื้นบ้านมีประโยชน์กับ ร่างกาย และในเรื่องของธาตุเข้าเรือนประจำเดือนเกิด ที่เหมาะสมกับผักพื้นบ้าน และผู้วิจัย ได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับคนในชุมชน ได้รู้ในสรรพคุณ และประโยชน์ ของผักพื้นบ้าน นอกจากใช้เป็น อาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณอื่นอีก เช่น ใช้ทำยา ใช้ทำสมุนไพร เรื่องของความงามได้อีกด้วย

ผู้วิจัยตั้งใจที่จะศึกษาเรื่องผักพื้นบ้านและสร้างเป็นแหล่งเรียนรู้ เพื่อให้ตนเองและคน ในชุมชนบ้านคลองรี ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และได้รับประโยชน์จากผักพื้นบ้าน ในครั้งนี้ ด้วยการ ฟันฟู อนุรักษ์ ด้วยเห็นว่าผักพื้นบ้านมีความสำคัญต่อสังคมไทยมาก

การฟันฟูผักพื้นบ้านมีความสำคัญต่อระบบนิเวศวิทยา ด้วยผักที่มีหลากหลายประเภท ทั้งไม้ล้มลุก ไม้ยืนต้น ไม้เลื้อย ไม้เนื้อนุ่ม ทำให้เกิดความชุ่มชื้นต่อดิน และเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์หลาย ประเภท และด้านเศรษฐกิจ เป็นการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ โดยการนักท่องเที่ยวท่องเที่ยวเชิงเกษตร ทำให้เกิดรายได้ ให้กับชุมชน จนเกิดการรวมกลุ่ม บริการที่พัก พัฒนาไปสู่โฮมสเตย์ เป็นอาชีพ เสริม อีกอาชีพของคนในชุมชน และด้านภูมิปัญญา วัฒนธรรม มีการค้นคว้าศึกษาสามารถทำเป็น บันทึกให้เยาวชนรุ่นหลัง ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่มีคุณค่า มีมูลค่า เป็นการสืบทอดมรดก วัฒนธรรมที่งดงาม ภาคภูมิใจ ในการมีส่วนร่วม ที่จะช่วยกันอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านกันต่อไป และ ยังสำคัญมากในเรื่องสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นเรื่องของ สุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านปัญญา ด้านสังคม ถ้าสุขภาพทางกายดี สุขภาพจิตใจก็ดี กายกับจิตสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพไม่แข็งแรงป่วย จิตใจก็หดหู่ ป่วยมากขึ้นกว่าเดิม ฉะนั้น ร่างกายจะแข็งแรงได้ เกิดจากการได้รับประทานอาหาร

ที่มีสารอาหารครบถ้วน เพราะฉะนั้นคนในชุมชนต้องช่วยกันปลูกเพิ่ม และช่วยกันอนุรักษ์ เห็นถึงความสำคัญในการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน ซึ่งทำให้คนในชุมชน มีภูมิคุ้มกันใช้ชีวิตประจำวันอย่าง พอเพียง พอสุข อยู่เย็นเป็นสุข

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาค้นคว้าหาแนวทางวิธีการฟื้นฟูอนุรักษ์ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท โดยความร่วมมือของสมาชิกในชุมชนเพื่อถ่ายทอดคุณค่าภูมิปัญญาของชุมชนคนรุ่นหลังในอดีต ให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น เพื่ออนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านของไทยมิให้สูญหายไป อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เสริมภูมิจิตใจเรื้อน การแก้ไขปัญหาความต้องการพื้นฐานทางสังคม และลดการเสียดุลทางทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม บนวิถีชีวิตที่ตามรอย ในหลวงรัชกาลที่ 9 ดำเนินชีวิตโดยนำหลักการ พอเพียง พอประมาณ ก่อเกิดให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษานิตผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบัน ชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อศึกษาการฟื้นฟู อนุรักษ์ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตพื้นที่  
ศึกษาสมาชิกในชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
2. ขอบเขตประชากร  
ดำเนินการกับประชากรชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
3. ขอบเขตเนื้อหา  
การดำเนินงานของคนในชุมชนตำบลห้วยกรด ให้ตระหนักเห็นความสำคัญของการบริโภค ผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคในครัวเรือนดังนี้

3.1 ศึกษาจากเอกสาร ศึกษาแนวคิดเรื่องผักพื้นบ้าน ประโยชน์ สรรพคุณต่าง ๆ ของ ผักพื้นบ้านจากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีในตำรา เอกสารเผยแพร่และรายงานการวิจัย

3.2 ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม โดยมีวิธีการและเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.2.1 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยใช้แบบสังเกตชนิด จำนวน และใช้ ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของสมาชิกชุมชนบ้านคลองรี

3.2.2 ใช้แบบสอบถาม ตารางระบุรายการผักพื้นบ้านเพื่อรวบรวมชนิด การใช้ ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

3.2.3 การสัมภาษณ์โดยใช้แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์เกี่ยวกับชนิด จำนวน การกระจายพันธุ์ ลักษณะการเจริญเติบโตของผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์ รวมถึง สาเหตุของการสูญหายหรือลดลงของชนิดและปริมาณผักพื้นบ้าน รวมถึงแนวทางการฟื้นฟู อนุรักษ์ และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของสมาชิกในชุมชนบ้านคลองรี

3.2.4 ศึกษาจากการสนทนากลุ่ม โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม สะท้อนคืนให้แก่สมาชิกในชุมชนและร่วมกันจัดทำแนว ทางการฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของหมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

## ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรชุมชนบ้านคลองรี กรรมการหมู่บ้าน เกษตรกรในชุมชน ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน ของหมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

## คำถามสำคัญในการวิจัย

1. ผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบันใน ชุมชนบ้าน คลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท มีความเป็นมาและเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตชุมชนอย่างไร
2. วิธีการศึกษาการฟื้นฟู อนุรักษ์ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เป็นอย่างไร

## คำนิยามศัพท์เฉพาะ

**การฟื้นฟูอนุรักษ์** หมายถึง การดูแลรักษาและการจัดการที่เกี่ยวข้องกับการคงอยู่และการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านให้กลับเจริญงอกงามขึ้นมาใหม่ของสมาชิกในชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

**ผักพื้นบ้าน** หมายถึง พืชผักที่มีอยู่ในพื้นถิ่นซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามห้วยหนอง คลอง บึง ชายทุ่ง และที่ชาวบ้านนำเอาพืชพันธุ์มาเพาะปลูก มีทั้งที่เป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย ไม้พุ่ม ซึ่งชาวบ้านได้เอาส่วนต่าง ๆ ของพืชเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

**ภูมิปัญญาท้องถิ่น** หมายถึง ความรู้ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ โดยใช้สติปัญญา การเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์เป็นระยะเวลายาวนาน ผสมผสานความกลมกลืนระหว่างศาสนา สภาพภูมิอากาศ สภาพแวดล้อม จนปรับตัวและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับธรรมชาติและสังคมในชุมชนหมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

**อาหารพื้นถิ่น** หมายถึง อาหารที่ทานกันเป็นประจำ มีรสชาติ ที่สามารถ ทานได้รสชาติ ได้ในเฉพาะท้องถิ่นนั้น มีสูตรต้นตำรับที่คนในท้องถิ่นถูกปากใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น อาจมีหลาย ๆ หมู่บ้าน ที่ทำกันทาน เป็น การทำกันมาตั้งแต่ในอดีต เป็นวัฒนธรรม ที่สะท้อนถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่สืบทอดกันมา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลผักพื้นบ้านตั้งแต่อดีต ถึงปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับวิถีของชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาสุขภาพองค์กรร่วม และ เศรษฐกิจชุมชน
2. ได้แนวทางการศึกษาและพัฒนาไปพร้อมกับการฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จาก ผักพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนบ้านคลองรีหมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

## บทที่ 2

### ประวัติหมู่บ้านบ้านคลองรี

#### ความเป็นมา

บ้านคลองรีเป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก อยู่ในตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เป็นดินแดน ที่ถูกเล่าขานว่าเป็นดินแดน ที่ไถ่บิณฑิมา ที่เรียกว่า ไถ่บิณฑิมา นี้ เพราะมีต้นตาลขึ้นเป็นจำนวนมาก จนมีคำเปรียบเทียบกับไถ่บิณฑิมาพบแต่ต้นตาลที่ขึ้นชิดติดเรียงกันจนไถ่บิณฑิมาถึงพื้นดิน ด้วยปริมาณความหนาแน่นในป่าต้นตาลที่ปิดล้อม หมู่บ้านแห่งนี้ เป็นเหมือนม่านใบตาล จนได้รับฉายาว่าเมืองน้ำตาลหวานบ้านคลองรี ตั้งอยู่บนพื้นที่ราบลุ่มมีลำน้ำใหญ่สายยาว คู่งานมาด้านหน้าของหมู่บ้าน ในอดีตลำน้ำใหญ่แห่งนี้ใช้เป็นที่อุปโภค บริโภคนับเป็นการตั้งถิ่นฐานเป็นเวลานานร้อยปี มีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่น ประมาณ 30 ครัวเรือน เนื่องจากพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์หมู่บ้านอยู่เรียงรายใกล้ชิดติดกัน ที่ชื่อว่าบ้านคลองรีนี้เมื่อฤดูกระแสน้ำจะไหลเชี่ยวกรากไหลรี จนถูกขนานนามว่า “บ้านคลองรี” อาชีพหลัก ของคนบ้านคลองรี คือ ทำน้ำตาลโตนด ทุกๆ หลังคาเรือนจะมีเตาเคี่ยวตาล พ่อจะเป็นคนขึ้นตาลเด็ก ๆ จะเป็นคนไปรับน้ำตาล แม่จะเป็นคนเคี่ยวตาล คนสมัยนั้นใช้ลูกตาลอ่อนมาทำกับข้าว โดยผานบาง ๆ แล้วนำมาร้อยกับไม้ไผ่ นำมาต้มกับน้ำตาลที่เดือดหรือใส่ผักอื่นๆเช่น หาได้ตามฤดูกาล ถ้าเป็นผักพื้นบ้านที่หยอด และหวาน ตามจอมปลวก ประเภท บวบ ฟักทอง จะนำมาต้ม ผักที่ได้จะหวาน หอม จากน้ำตาล นำมาบริโภคนิดๆ กับน้ำพริกปลาร้า อาชีพรอง คือ อาชีพทำนา ทำนาได้ปีละ 1 ครั้ง คือ นาปี พันธุ์ข้าวสมัยนั้น แม่จาง สีสด แม่ของผู้วิจัย เล่าว่า ใช้พันธุ์ กั้นแก้ว พันธุ์ ข้าวเหลืองอ่อน พันธุ์ กข 1 ไว้เพื่อบริโภค ส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลือ จะจำหน่าย ข้าวที่เก็บไว้เพื่อบริโภค จะนำมาเก็บรักษา โดยนำข้าว มาเก็บไว้ที่ยุ้ง (ยุ้ง คือที่เก็บเมล็ดพันธุ์ข้าว) นอกจากข้าวที่ใช้บริโภคแล้ว คนในชุมชน ยังมีข้าวอีกชนิดหนึ่งที่แต่ละบ้าน นำมาปลูกไม่มาก คือข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว คือพันธุ์ข้าวชนิดหนึ่ง เนื้อเมล็ดเป็นแป้งสีขาวขุ่น เวลาหุงหรือหนึ่งจะเหนียวติดกันมาก นิยมปลูกในภาคเหนือ และภาคอีสาน) คนสมัยโบราณ จะปลูกไว้ไม่มาก ปลูก ข้าวเหนียวไว้เพื่อ ใช้ทำขนมข้าวเหนียวหน้าควายลุย ใช้สำหรับเลี้ยงญาติพี่น้องที่มาช่วยลงแขก เก็บเกี่ยวข้าวในนา ยุคนั้นแม้งแล้วอยู่ในยุค ไม่ต้องใช้เงิน ข้าวในนาปลาในหนอง คนแก่คนเฒ่า มีขนบธรรมเนียมที่เคร่งครัด เพื่อเป็นการเคารพ บูชา แม่โพสพ มีพิธีทำขวัญข้าวต่อแม่โพสพที่ปักปักรักษาดูแลข้าวขณะข้าวตั้งท้องช่วงเดือนสิบสอง โดยใช้กล้วย ส้ม

อ้อย ขนมห่มแดงต้มขาว ปลาจลลาดอย่าง ที่ใช้ปลาจลลาดเพราะแม่โพสพจะได้ฉลาดจากนั้นเชียวแม่โพสพมาใส่ชะลอม และปักธงสีต่าง ๆ ใช้คันฉาดหาบใส่กระบุงข้างหนึ่งและอีกข้างหนึ่งเป็นน้ำ และห่มผ้าให้แม่โพสพ เพราะแม่โพสพจะอายุจากนั้นเชียวแม่โพสพ มาอยู่ในยุ้ง นายสมุด ช้างพาลี อายุได้ 80 ปี เล่าถึง เมื่อกินกล้วย ส้ม อ้อย มะพร้าว แล้วต้องทำพิธีกรวดน้ำให้ กล้วย ส้ม อ้อย มะพร้าว เพื่อเป็นมงคลกับชีวิต

นอกจากอาชีพทำนาแล้วชาวบ้านยังเลี้ยงวัว เลี้ยงควายและเลี้ยงหมู วัวควายเลี้ยงไว้ใช้งาน ใช้ลาก ไปตามทางเกวียนเพราะไม่มีถนน (อ๊ะเอ๋ คือ พาหนะที่คล้ายเกวียน แต่สั้นกว่า มีเหล็กครอบคันหางที่จับสั้นกว่า) เกวียนที่ใช้อ๊ะเอ๋ ต้องมีบายสีปากขาม ใช้ใจต้มและข้าวสุกปากหม้อ ค้ายสามสี ทำพิธี บอกเล่าแม่ย่านางเกวียนเพราะต้องใช้ไถนา นวดข้าว เ็นข้าว เวลาจะเริ่มฤดูกาลเพาะปลูก เพื่อให้ข้าวปลาอุดมสมบูรณ์ ส่วนหมูไม่ต้องทำแล้ว ออกไปหาผักกินเอง พอน้ำหลากก็จับปลาตักกึ่งในหนองคลองบึง มาทำอาหารภูมิปัญญาชาวบ้านนำปลามาทำปลาร้า ทำกะปิ ทำปลาจ่อม น้ำปลา

หลักคิดของคนยุคก่อน เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาเป็นของจริงเงินไม่มีความสำคัญ คนยุคนั้นกินปลาเป็นหลัก กินผักแทนยา สำหรับกับข้าวเป็นผักพื้นบ้าน หากใครเจ็บป่วยก็รักษาโดยหมอยาสมุนไพรพื้นบ้าน ที่สำคัญผักผลไม้พื้นบ้านยังเป็นยา สมุนไพร อย่างเช่นกรณี ขยายบันศรีเดือน อายุ 76 ปียุคนั้น เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงคล้ายเป็นอัมพฤกษ์ รักษาโดย หมอยาบ้านพื้นมีคาถาให้ทำเหยียบขวานที่เผาจนร้อนพร้อมกินยาหม้อ ใช้ใบปะกา กระชาย ใบย่านาง ผักกูด จนหายเป็นปกติ

การค้าขายยุคนั้น ใช้กระจ้อ (ตระกร้าน้อย ๆ ทำจากไม้ไผ่) ใช้ใส่ข้าวเปลือก นำมาแลกมันเทศ ถลือ ข้าวโพดคั่ว ใช้แลก อัตราส่วน 1 ต่อ 1 วัดที่ใช้ประกอบพิธีทางพุทธศาสนาคือวัดใหม่สมัยนั้นใช้เป็นโรงเรียน มีหลวงพ่อดีเป็นเจ้าอาวาสและเป็นหมอยาสมุนไพรพื้นบ้านมีเครื่องบดยา

ส่วนการเล่น เล่นตาเขย่ง หนั่งกระต๊าก ม้าก้านกล้วย ดี จับ ประเพณี สงกรานต์ จะมีต้นแบบ งานสงกรานต์ เข้าฝึกระบอ การเล่นตำข้าวเม่าจะมี หนุ่ม ๆ จีบสาวต้องหอมมะพร้าวใส่ผ้าขาวม้า ขนมห่มเป็นข้าวตาก ถั่ว งา กวน กับน้ำตาล แห้ววัวแห้วควายทำตะโก้ในสมัยนั้น

การเปลี่ยนแปลงโฉมหน้าบ้านคลองรีเมื่อทศวรรษ 2500 เป็นต้นมา ทางราชการได้ดำเนินนโยบายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 มีการก่อสร้าง ถนนหลวงเชื่อมระหว่างเมือง อำเภอรอบ ๆ นอก ทำให้มีน้ำใช้สำหรับอุปโภค บริโภค มีไฟฟ้าใช้

ประมาณปี พ.ศ. 2510 มีมูลนิธิบูรณะชนบท เข้ามาให้ความรู้ในหมู่บ้านคลองรี ถือว่าเป็นโชคดีและได้รับโอกาสเป็นหมู่บ้านนำร่องมีผู้ใหญ่ฉลอง ดวงยี่หวา ซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้าน ได้บริจาคที่ดินให้เป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มูลนิธิบูรณะชนบท ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชุมชนบ้านคลองรีและหมู่บ้านใกล้เคียง มูลนิธิบูรณะชนบทได้สร้างสุขา สอนให้ปลูกเห็ดฟาง มีสนาม

วอลเลย์บอล มีการสร้างศูนย์เด็กเล็กและมีการสร้างบ่อบาดาล ปี พ.ศ. 2516 มีการจัดรูปที่ดิน ตันตาลถูกโค่นลดจำนวนลงเรื่อย ๆ คุกคลองหายไป ผักสันตะวา ผักไต้หวันและสายบัวหลากหลายที่งดาม ผักพวยน้ำหายไป การค่านาเริ่มเปลี่ยนแปลง เมื่อมีปฏิวัติเขียว สมัยก่อนปลูกทั้งข้าวเหนียว และข้าวเจ้าไว้กิน เริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นการทำนาปีละ 2 ครั้ง วัควายรวมทั้งเกวียนและอีเอ๋หายไป ถนนเข้ามารอบ ๆ หมู่บ้าน ดอกคัดเค้า ดอกเค้าแมวดอกไม้ โบราณที่หอมกรุ่นในตรอกหมู่บ้านหาย ใบชะพลูหาย มีการนำรถไถนา (ควายเหล็ก) มาไถนาแทนวัควาย ใช้ปุ๋ยยาเคมีทำลายผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ ทำลาย สิ่งแวดล้อม หญ้าแฝก แห้ววัวแห้วควายที่เคยขึ้นเองสูญหายไป สัตว์อย่างปลิงที่เคยอยู่ในนา ยังสูญหายไปเลย เพราะยามาแมลง แพ้สารเคมีที่รุนแรง เพิ่มมากขึ้น ผักผลไม้พื้นใต้ดิน เช่น มันเทียน มันนกก บุก กลอย บันทึ้นผัก ต้นกุ่ม ต้นจิก ต้นกรด เริ่มสูญหายไป การปลูกพืชเชิงเดี่ยว ทำให้คนในชุมชนทำนาสมัยนี้ผู้คนเริ่มเจ็บป่วยเกิดจากความเครียดเพราะมีปัญหาหนี้สินทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

ในช่วงเวลา พ.ศ. 2551 ผู้ใหญ่ปิ่น ศรีเดือน ได้เกษียณอายุ ได้ทำการเลือกตั้งผู้ใหญ่คนใหม่ไฟแรงนี้คือผู้ใหญ่สุนทร มณฑา ซึ่งเป็นคนหนุ่มมีหลักคิดตามรอย ในหลวงรัชกาลที่ 9 ตั้งจิตที่จะช่วยพัฒนาหมู่บ้าน จากผู้ใหญ่คนปัจจุบันกับกรรมการชุดใหม่เริ่ม มีความคิด ความเห็น ตรงกัน แนวคิดตามเศรษฐกิจพอเพียงตามรอยในหลวง ช่วยค้นหากลุ่มบุคคลที่มีภูมิปัญญา ความสนใจ แนวโน้ม หุ่นส่วนความคิดที่จะคิดตามรอยศาสตร์ของพระราชา ด้วยความเห็นเดียวกัน

ในปี พ.ศ. 2553 การคืนสู่รากเหง้า ของผู้วิจัยในบ้านคลองรี ได้รับ โอกาสเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในฐานะกรรมการหมู่บ้าน ซึ่งพบว่า แท้จริง แล้วหมู่บ้านที่พัฒนาแห่งนี้ ถึงแม้ว่าจะได้รับรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงในปี พ.ศ. 2554 มิ่งบประมาณทำให้กรรมการทุกคนและคนในชุมชน ได้มีโอกาสศึกษาดูงานเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ตามแหล่งเรียนรู้ จากที่มีชื่อเสียงหลาย ๆ แห่ง รวมถึงเรื่องโฮมสเตย์ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าบ้านคลองรี ได้มีทุนหลายอย่าง ที่สามารถจะพัฒนามีโอกาสทำโฮมสเตย์โดยเฉพาะ เรื่องผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น บ้านคลองรี ซึ่งมีทุนโดยมีความอุดมสมบูรณ์ของผืนดิน มีแหล่งน้ำจากธรรมชาติ สามารถมีอาชีพเสริมปลูกผักพื้นบ้านสร้างจุดขาย จากภูมิปัญญา สามารถพัฒนาต่อยอด ในเรื่องอาหารพื้นถิ่นบ้านคลองรี ซึ่งมีทุน มีศักยภาพ ผู้วิจัยเชิญชวนผู้นำและกรรมการในขณะนั้น ประึกษากันแล้วว่า จะทำโฮมสเตย์ มีส่วนหนึ่ง มองไม่เห็นโอกาส มองว่ายากลำบาก ผู้วิจัยได้แต่นึกเสียดาย เรื่องการทำโฮมสเตย์ ในปี พ.ศ.2554 ในขณะนั้น กรรมการ และผู้นำ รวมถึงคนในชุมชน มองไม่เห็น โอกาสดี ๆ จากการไปศึกษาดูงานจากที่ต่าง ๆ ไม่ปรับกระบวนทัศน์มองไม่เห็นศักยภาพของตัวเอง และคนชุมชนยังคงมุ่งเดินหน้า ประกอบอาชีพทำนากันอย่างเดียว ผู้คนส่วนใหญ่ยังคงไม่ศรัทธาเชื่อมั่นในเศรษฐกิจพอเพียง ยังคงมุ่งมั่นหาเงินตรายังคงไม่เปลี่ยนกระบวนทัศน์พัฒนา ยังตั้งต้น ที่ทำข้าวที่เน้นปริมาณ ผลิตข้าวที่ใช้

สารเคมีไม่ยอมเปลี่ยนวิถีคิด วิถีทำ วิถีปฏิบัติ เป็นเรื่องที่ผู้วิจัย ยังนึกเสียดาย แต่ผู้วิจัยไม่ยอมแพ้ ยังมุ่งมั่น ในเรื่องของการทำงานโฮมสเตย์ จะได้ช่วยให้ชุมชน สามารถมีรายได้เสริม

ในปี พ.ศ.2556 หมู่บ้านคลองรีเริ่มมีงบประมาณเข้ามาบ้างจากหน่วยงานราชการ เนื่องจากเป็นหมู่บ้านที่ได้รับรางวัลเศรษฐกิจพอเพียง จนเป็นหมู่บ้านที่ หลายๆหน่วยงาน เข้ามาสนับสนุน และยังได้รับรางวัลหมู่บ้านคิดห้าต้นแบบของจังหวัด ผู้นำนักพัฒนา คือผู้ใหญ่ สุนทร มณฑา ได้ไปศึกษา เรียนรู้เรื่องการดำเนินงานกิจการ ได้ก่อตั้ง โรงเรียนชวานาถือเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ เพื่อคนในชุมชนได้เรียนรู้การทำงาน ทำข้าวปลอดภัย โดยหวังว่าสมาชิก คนในชุมชน จะมองเห็นเรื่องดี ๆ เหล่านี้ แต่กรรมการและคนในหมู่บ้าน ส่วนหนึ่ง ที่มีความคิดแตกต่าง แต่ไม่แตกแยก ในเรื่องข้าวและอาหารปลอดภัย ยังมองไม่เห็นประโยชน์ คนส่วนใหญ่ในชุมชน ยังใช้สารเคมีเหมือนเดิม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงความคิด คนส่วนหนึ่งและกรรมการหมู่บ้านส่วนหนึ่ง จะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน แต่เมื่อถึงงานบุญประเพณี ในช่วงเทศกาลงานบุญเวลาทุกคนจะมา ร่วมมือร่วมใจ ทำบุญสืบสานประเพณี โดยเฉพาะหนุ่มสาว หรือคนโสดที่ไปทำงานที่อื่นก็จะ กลับมาพบหน้ากันเริ่มตั้งต้นปีทำบุญแม่โพสพ พวกเขาเฒ่าและคนลูกหลานบ้านคลองรี งานบุญ ยัง ทำบุญเหมือนสมัยก่อน ประกอบเป็นหมู่บ้านรักษาศีล 5 เป็นต้นแบบประจำจังหวัด อาหารที่จัดถวายพระ ทำอย่างประณีต สำหรับกับข้าว จะประกอบไปด้วย รายการอาหารแบบสมัยโบราณ ใช้ผักพื้นบ้านอาหารท้องถิ่น ที่มีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นจุดเด่น สามารถผูกโยง เข้ากับเรื่องของ การท่องเที่ยวชุมชน โดยนักท่องเที่ยวมีโอกาสได้มาสัมผัสวิถีชีวิต วิถีชุมชน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้มา ทานอาหารผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น ที่มีรสชาติและมีเอกลักษณ์มีจุดเด่น ต่างจากที่อื่น ๆ เช่น เลียง หัวตาล แกงขมไก่ใส่ใบสะเดา แกงป่า บวนขนุน เช่น ขนม ข้าวเหนียวหน้าความลุ่มใช้น้ำมันเทศ ถั่วเขียว เผือก เพื่อจะสะท้อนเห็นถึงทรัพย์สินในดินในน้ำ เดินตามรอยศาสตร์ของพระราชาใน วิถี ด้วยความกล้าหาญ และเพียรทน พอใจ พอสุข พออด พอเพียง ผู้วิจัย प्रารณนาให้ บ้านคลองรี หวน คีนสู่รากเหง้า ให้ลูกหลาน สำนึกรู้ คีนสู่ฐาน คีนสู่ถิ่น ด้วยการฟื้นฟูประโยชน์ อนุรักษ์ การใช้ผักพื้นบ้าน ช่วยกันสร้าง เรื่องราว ของวิถี ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่นให้หวนกลับคืน มาการกลับคืนสู่ รากเหง้า สิ่งเหล่านี้จะเป็นมรดกให้ เขาวชนจะได้สืบสาน ภูมิปัญญาท้องถิ่น จาก ความเป็นมาตามที่กล่าวมาทั้งหมดเกิดจากการสืบค้นข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ ที่ผ่าน ประสบการณ์ ที่ได้เล่าเรื่องถ่ายทอด ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดจาก อินแปง คือ ถ้าจะเดินไปข้างหน้าให้เหลือไปมองข้างหลัง ถ้ายังไม่พร้อมอย่าก้าวไป ซึ่งเป็นบทเรียนคำสอน ของบรรพบุรุษเหมือนทุกคราวที่มาเรียนรู้

ผู้วิจัยได้รับคำสอนจาก เสรี พงศ์พิศ ซึ่งท่านได้กล่าวว่า เรื่องการศึกษาเรื่องอดีตเป็นเรื่องสำคัญ คือ คนไม่มีอดีต คือ คนไม่มีอนาคต คนไม่รู้ว่าตัวเองมาจากไหนก็ไม่รู้ว่าจะไปไหน คนไม่มีรากเหง้าจะถูกกำหนดอนาคตให้หมดเลย คิดเองตัดสินใจเองไม่ได้เลือกเองไม่ได้เหมือนภาพยนตร์ที่ผู้วิจัยชม เรื่อง True man show ซึ่งการถอยมาตั้งหลักผู้นำชุมชนและกรรมการหมู่บ้าน ได้คิดเห็นเป็นแนวทางเหมือนกัน ถึงจะเป็นกลุ่มแกนนำเล็ก ๆ ที่จะพัฒนาคนพัฒนาชุมชน นี้ทำให้ผู้วิจัยมีแรงบันดาลใจที่คิดฝันพร้อมกับความหวัง ด้วยมีความรักในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งนี้ ปรารถนาที่จะนำพาบ้านคลองรีคืนสู่รากเหง้า คืนสู่ถิ่น คืนสู่ฐาน คืนสู่ธรรม

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถึงความสัมพันธ์ ระหว่าง คนในชุมชน ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวม ข้อมูลผักพื้นบ้าน และชุมชน ยังพร้อม ที่จะช่วยกัน ฟื้นฟูและอนุรักษ์ ให้ผักพื้นบ้าน ให้คงอยู่คู่ชุมชนบ้านคลองรี ให้เป็นมรดกลูกหลานสืบต่อไป

ตารางที่ 2.1 ปฏิทินผักพื้นบ้าน

เดือน	ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่ทานแล้วเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน	ธาตุเจ้าเรือนประจำเดือนเกิด	รสชาติของผักพื้นบ้าน
มกราคม	สะเดา ขอ ผักบุ้ง มะพร้าว	ธาตุไฟ (มกราคม-มีนาคม)	รสขม เย็น จืด
กุมภาพันธ์	ผักกระเจต ขี้เหล็ก ผักตบ	ธาตุไฟ (มกราคม-มีนาคม)	รสขม เย็น จืด
มีนาคม	ใบบัวบก ผักกระสัง ผักโสม	ธาตุไฟ (มกราคม-มีนาคม)	รสขม เย็น จืด
เมษายน	ผักแพงพวยน้ำ จิงข่า ตะไคร้ ผักชี	ธาตุดม (เมษายน-มิถุนายน)	รส เผ็ด ร้อน
พฤษภาคม	ต้นแค กระเพรา โหระพา ชะพลู พริกแมงลัก	ธาตุดม (เมษายน-มิถุนายน)	รส เผ็ด ร้อน
มิถุนายน	ตะลิงปลิง เพกา มะดัน มะขม	ธาตุดม (เมษายน-มิถุนายน)	รส เผ็ด ร้อน
กรกฎาคม	มะนาว มะม่วง	ธาตุน้ำ (กรกฎาคม-กันยายน)	รส เปรี้ยว

ตารางที่ 2.1 ปฏิทินผักพื้นบ้าน (ต่อ)

เดือน	ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่ทานแล้วเหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน	ธาตุเจ้าเรือนประจำเดือนเกิด	รสชาติของผักพื้นบ้าน
สิงหาคม	อัญชัน บวบ ฟักทอง พวงชมพู มะกอกป่า	ธาตุน้ำ (กรกฎาคม-กันยายน)	รสเปรี้ยว
กันยายน	ฟัก จิงจ้อขาว ตาล กระเทียม	ธาตุน้ำ (กรกฎาคม-กันยายน)	รสเปรี้ยว
ตุลาคม	ฟักข้าว มันนก ฟักทอง ขนุน ฟักอัญชัน	ธาตุน้ำ (กรกฎาคม-กันยายน)	รส หวาน มัน ฝาด
พฤศจิกายน	ขี้เหล็ก มะม่วง มะรุม ชงโค กุ่ม แดงไทย	ธาตุดิน (ตุลาคม-ธันวาคม)	รส หวาน มัน ฝาด
ธันวาคม	ตำลึง มะระ สลิด บุก มันเทศ ฟักทอง	ธาตุดิน (ตุลาคม-ธันวาคม)	รส หวาน มัน ฝาด

ที่มา : การบริโภคผักตามฤดูกาล ของ ชัยยง ไพสุขศาสตร์วัฒนา

## บทที่ 3

### ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาของชุมชนบ้านคลองรีหมูที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท มีการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. แนวคิดสุขภาพองค์รวม
3. ผักพื้นบ้าน

#### 1. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลจากการใช้แนวทางการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัย ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สังคมไทยอย่างมากในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สังคมและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งกระบวนการของความเปลี่ยนแปลงมีความสลับซับซ้อนจนยากที่จะอธิบายในเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดต่างๆ เป็นปัจจัยเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน สำหรับผลของการพัฒนาในด้านบวกนั้น ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความเจริญทางวัตถุ และสาธารณูปโภคต่าง ๆ ระบบสื่อสารที่ทันสมัย หรือการขยายปริมาณและกระจายการศึกษาอย่างทั่วถึงมากขึ้น แต่ผลด้านบวกเหล่านี้ส่วนใหญ่กระจายไปถึงคนในชนบท หรือผู้ด้อยโอกาสในสังคมน้อย แม้ว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เกิดผลลบติดตามมาด้วย เช่น การขยายตัวของรัฐเข้าไปในชนบท ได้ส่งผลให้ชนบทเกิดความอ่อนแอในหลายด้าน ทั้งการต้องพึ่งพิงตลาดและพ่อค้าคนกลางในการตั้งสินค้าทุน ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติ และการรวมกลุ่มกันตามประเพณีเพื่อการจัดการทรัพยากรที่เคยมีอยู่แต่เดิมแตก สลายลง ภูมิความรู้ที่เคยใช้แก้ปัญหาและสั่งสมปรับเปลี่ยนกันมาถูกลืมเลือนและเริ่มสูญหายไป

สิ่งสำคัญ ก็คือ ความพอเพียงในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้คนไทยสามารถพึ่งตนเอง และดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้อำนาจและควมมีอิสระในการกำหนด ชะตาชีวิตของตนเอง ความสามารถในการควบคุมและจัดการเพื่อให้ตนเองได้รับการสนองตอบต่อความต้องการต่าง ๆ รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นศักยภาพพื้นฐานที่คนไทยและสังคมไทยเคยมีอยู่แต่ เดิม ต้องถูกกระทบกระเทือน ซึ่งวิกฤตเศรษฐกิจจากปัญหาฟองสบู่และปัญหาความอ่อนแอของชนบท รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นข้อพิสูจน์และยืนยันปรากฏการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานมานานกว่า 30 ปี เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ซึ่งจะนำไปสู่ “ความสุข” ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง จึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
3. ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

โดยมี เงื่อนไข ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง 2 ประการ ดังนี้

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ
2. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงเน้นย้ำ อธิบายหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ความรู้กับประชาชน และ เกิดความเข้าใจจุดประสงค์ของแนวคิด และนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งตลอดระยะเวลา กว่า 30 ปี ที่หากมีโอกาสทรง ทำ หรือ ปฏิบัติ หรือ ถ่ายทอด

เรื่องแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านพระบรมราชาบาทหรือ หรือมีกระแสรบั้ง ในวโรกรวันสำคัญต่าง ๆ เรื่องแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ถือเป็นเรื่องทีพระองค้ ทรงมีพระราชดำรัส หรือกระแสรบั้ง มากเป็นพิเศษและ บ่อยครั้ง ในแต่ละช่วง ดังทีจะยกตัวอย่างพระราชดำรัสทีเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

“...เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศทีก้าวหน้าอย่างมาก เราไม่้อยากจะเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมากก็จะมีแต่ถอยกลับ ประเทศเหล่านั้ที่เป็นประเทศอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบคนจน แบบทีไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละคือเมตตากัน จะอยู่ได้ตลอดไป...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2534

“...ตามปกติคนเราชอบดูสถานการณ์ในทางดี ทีเขาเรียกว่าเล็งผลเลิศ ก็เห็นว่าประเทศไทย เรานี้ก้าวหน้าดี การเงินการอุตสาหกรรมการค้าดี มีกำไร อีกทางหนึ่งก็ต้งบอกว่าเรากำลังเสื่อมลงไปส่วนใหญ่ ทฤษฎีว่า ถ้ามีเงินเท่านั้น ๆ มีการกู้เท่านั้น ๆ หมายความว่าเศรษฐกิจก้าวหน้าแล้วทีประเทศก็เจริญมีหวังว่าจะเป็นมหาอำนาจ ขอโทษเลยต้งเตือนเขาว่า จริงตัวเลขดี แต่วถ้าเราไม่ระมัดระวังในความต้องการพื้นฐานของประชาชนนั้นไม่มีทาง...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2536

“...การจะเป็นเลือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้น หมายความว่า อุ่มชูตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตนเอง ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวต้งผลิตอาหารของตัวเอง ต้งทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันเกินไป แต่วในหมู่บ้านหรือในอำเภอ ต้งต้งมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในทีไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2539

“...เมื่อปี 2517 วันนั้นได้พูดถึงว เราควรปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ทีแปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนมีพอมีพอกิน ทีใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดี และประเทศไทยเวลานั้ก็เริ่มจะเป็นไม่พอมีพอกิน บางคนก็มีมาก บางคนก็ไม่มีเลย...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2541

“...พอเพียง มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอ ก็พอเพียงนี้ก็พอแค่นั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541

“...ไฟดับถ้ามีความจำเป็น หากมีเศรษฐกิจพอเพียงแบบไม่เต็มที่เราไม่เครื่องปั่นไฟก็ใช้ปั่นไฟ หรือถ้าขึ้นโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน ก็มีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงก็มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี่เป็นสิ่งทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกัน แลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว แต่ว่าพอเพียงในทฤษฎีในหลวงนี้ คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2542

“...โครงการต่าง ๆ หรือเศรษฐกิจที่ใหญ่ ต้องมีความสอดคล้องกันดีที่ไม่ใช่เหมือนทฤษฎีใหม่ ที่ใช้ที่ดินเพียง 15 ไร่ และสามารถที่จะปลูกข้าวพอกิน กิจการนี้ใหญ่กว่า แต่ก็ยังเป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน คนไม่เข้าใจว่ากิจการใหญ่ๆ เหมือนสร้างเขื่อนป่าสักก็เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน เขานึกว่าเป็นเศรษฐกิจสมัยใหม่ เป็นเศรษฐกิจที่ห่างไกลจากเศรษฐกิจพอเพียง แต่ที่จริงแล้ว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2542

“...ฉันพูดเศรษฐกิจพอเพียงความหมายคือ ทำอะไรให้เหมาะสมกับฐานะของตัวเอง คือทำจากรายได้ 200-300 บาท ขึ้นไปเป็นสองหมื่น สามหมื่นบาท คนชอบเอาคำพูดของฉัน เศรษฐกิจพอเพียงไปพูดกันเลอะเทอะ เศรษฐกิจพอเพียง คือทำเป็น Self-Sufficiency มันไม่ใช่ความหมาย ไม่ใช่แบบที่ฉันคิด ที่ฉันคิดคือเป็น Self-Sufficiency of Economy เช่น ถ้าเขาต้องการดูทีวี ก็ควรให้เขามีดู ไม่ใช่ไปจำกัดเขาไม่ให้ซื้อทีวีดู เขาต้องการดูเพื่อความสนุกสนาน ในหมู่บ้านไกล ๆ ที่ฉันไป เขามีทีวีดูแต่ใช้แบตเตอรี่ เขาไม่มีไฟฟ้า แต่ถ้า Sufficiency นั้น มีทีวีเขาฟังเพื่อเปรียบเสมือนคนไม่มีสตางค์ไปตัดสตางค์ใส่ และยังใส่เนคไทเวอร์ซาเซ อันนี้ก็เกินไป...”

พระตำหนักเปี่ยมสุข วังไกลกังวล 17 มกราคม พ.ศ. 2544

เศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นให้ผู้ผลิต หรือผู้บริโภค พยายามเริ่มต้นผลิต หรือบริโภค ภายใต้ขอบเขต ข้อจำกัดของรายได้ หรือทรัพยากรที่มีอยู่ไปก่อน ซึ่งก็คือ หลักในการลดการพึ่งพา เพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมการผลิตได้ด้วยตนเอง และลดภาวะการเสี่ยงจากการไม่สามารถควบคุมระบบตลาด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เศรษฐกิจพอเพียงมิใช่หมายความถึง การกระเบียดกระเสียจนเกินสมควร หากแต่อาจฟุ่มเฟือยได้เป็นครั้งคราวตามอัธยาศัย แต่คนส่วนใหญ่ของประเทศมักใช้จ่ายเกินตัว เกินฐานะที่หามาได้ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปสู่เป้าหมายของการสร้างความมั่นคงในทางเศรษฐกิจได้ เช่น โดยพื้นฐานแล้ว ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม เศรษฐกิจของประเทศจึงควรเน้นที่เศรษฐกิจการเกษตร เน้นความมั่นคงทางอาหาร เป็นการสร้างความมั่นคงให้ เป็นระบบเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ช่วยลดความเสี่ยง หรือความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจในระยะยาวได้ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับ ทุกสาขา ทุกภาคของเศรษฐกิจ ไม่จำเป็นจะต้องจำกัดเฉพาะแต่ภาคการเกษตร หรือภาคชนบท แม้แต่ภาคการเงิน ภาคอสังหาริมทรัพย์ และการค้าการลงทุนระหว่างประเทศ โดยมีหลักการที่คล้ายคลึงกันคือ เน้นการเลือกปฏิบัติอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเอง และสังคม

## 2. แนวคิดสุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวม องค์การอนามัยโลก ได้ให้นิยามของสุขภาพว่า เป็นภาวะที่ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคแต่ยังหมายถึงความเป็นปกติสุขทั้งกาย ใจ สังคมและปัญญา จะเห็นได้ว่านิยามนี้ครอบคลุมสุขภาพใน 4 ด้านอย่างสมบูรณ์และเป็นภาพรวมของคนทั้งโลก ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น “ดุลยภาพของชีวิต” อย่างไม่ดีนักวิชาการทางการแพทย์และสาธารณสุขในซีกโลกตะวันตกกลับมีวิธีคิดมุมมองหรือกระบวนทัศน์ในเรื่องสุขภาพแบบแยกส่วนและแพร่กระจายไปทั่วโลกตลอดระยะเวลาไม่น้อยกว่า 50 ปีที่ผ่านมา สุขภาพถูกครอบงำด้วยวิธีคิดที่เห็นว่าคนเหมือนเครื่องจักรสามารถแยกเป็นส่วน ๆ จิตใจและร่างกายเป็นคนละส่วนกัน การคิดแบบนี้ทำให้เกิดการดูแลสุขภาพแยกเป็นส่วน ๆ ก่อให้เกิดองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการรักษาเฉพาะทาง ลึกลงไปเป็นเรื่อง ๆ แต่ละโรคแต่ละอวัยวะ ขาดความสนใจในความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อย ๆ ของชีวิต ไม่ได้ดูแลคนทุกคน สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก (หรือประชาชน รู้จักกันในนามกรมหลวงสงขลานครินทร์ และ สมเด็จพระราชบิดาแห่งการแพทย์) ครั้งหนึ่งทรงมีพระราชดำรัสกับนักศึกษาแพทย์ว่า “ฉันไม่ต้องการให้เธอมีความรู้ด้านการแพทย์เพียงอย่างเดียว ฉันต้องการให้เธอเป็นคนด้วย” แสดงว่าพระองค์ท่านทรงเห็นสุขภาพองค์รวม โดยเฉพาะ

ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและใจ ยิ่งไปกว่านั้นทรงเตือนนักศึกษาแพทย์อย่ามัวรักษาแต่โรคหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่ให้คำนึงถึงการดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยทุกคนอย่างองค์รวมทั้งกาย จิตใจ และครอบครัว สังคม ด้วยความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (ปัจจุบันใช้คำว่า ด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์) การดูแลด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์นี้ เป็นการอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ อ่อนโยนต่อชีวิต ความเป็นกัลยาณมิตร ระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วย ณ ปัจจุบันนี้ กระบวนทัศน์หรือวิธีคิดในเรื่องสุขภาพแบบแยกส่วนกำลังถูกเปลี่ยนไปสู่วิธีคิดแบบองค์รวม ซึ่งกำลังได้รับความสนใจจากวงการแพทย์สาธารณสุขและสังคมมากขึ้น ทั้งนี้โดยอาศัยหลักคิดเชิงนิเวศวิทยา กล่าวคือ ความเป็นปกติสุขของชีวิตคนเราแต่ละคนประกอบด้วยความสัมพันธ์ของระบบย่อย ๆ ที่อยู่ภายในตัวคน ทั้งองค์ประกอบด้านร่างกาย ตั้งแต่เซลล์ โมเลกุล เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ องค์ประกอบทางจิตใจ คือ ความรู้สึก ความคิดและองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม ภายนอกตัวคน เช่น ดิน น้ำ อากาศ รวมทั้งชีวิตอื่น ๆ ทั้งคน (ครอบครัว พ่อแม่ ญาติ สังคม) พืช สัตว์ จุลินทรีย์ ฯลฯ ทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน มีหน้าที่ทำงานสอดคล้องของกัน โดยที่ความสัมพันธ์นี้มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และถูกควบคุมด้วยการจัดระเบียบตัวเองที่พอเหมาะ พอดีอยู่ในภาวะสมดุล เรียกว่า "คุณภาพของชีวิต" หากองค์ประกอบส่วนใดก็ตามเกิดผิดปกติก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์และการทำงานทำ หน้าที่ของทั้งระบบเรียกว่า ขาดสมดุลหรือขาดคุณภาพ ระบบก็จะพยายามปรับตัวให้กลับสู่ความสมดุล ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยต่างๆทั้งกายและจิตใจ เช่น มีไข้ ปวดหัว ปวด เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว คลื่นไส้ อาเจียน เกรียน นอนไม่หลับ วิตกกังวล หรือแม้แต่โรคทางจิตต่าง ๆ ฯลฯ หากร่างกายสามารถปรับให้คืนสู่ภาวะสมดุลได้ สุขภาพดีก็จะดำรงอยู่ชีวิตก็จะมี ความเจริญมีความสุขต่อไป กฎเกณฑ์ที่ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental and Emotional) สังคม (Social) และจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดขององค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือ ในขณะที่เดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน แม้ว่าองค์รวมจะมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกันก็ตาม แต่ทว่าองค์รวมก็มีคุณสมบัติใหม่ที่ส่วนประกอบย่อยไม่มี (The whole is more than the sum of its parts) ตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมนี้จึงสอดคล้องกับนิยามดั้งเดิมขององค์การอนามัยโลกที่ กล่าวว่า สุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค แต่หมายรวมถึงสภาวะที่ชีวิตมีความสุข สามารถรักษาสมดุลของระบบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยไว้ได้ ทั้งองค์ประกอบด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะสมดุลเช่นนี้ คือ สุขภาวะหรือการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงหลักคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในแง่มุมมองอื่น ๆ เช่น สุขภาพ

องค์กรรวม เป็นกระบวนการที่สนับสนุนของการมองโลกมองชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างสานสัมพันธ์กันมิได้แยก  
 ส่วนเป็นเรื่อง ๆ มองชีวิตเป็นหนึ่ง ไม่ได้แยกกายกับจิตมิได้แยกเรื่องทางสังคมสิ่งแวดล้อมออกจาก  
 เรื่องสุขภาพ ถ้าเป็นหนึ่งก็ย่อมมีความเครียด อาจจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ สุขภาพองค์กรรวมจึง  
 สะท้อนออกมาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้อยู่เย็นเป็นสุข โดยการเรียนรู้จักเลือกวิธีการดำเนิน  
 ชีวิตทั้งทางกายใจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาหารและด้านจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดสุขภาพ (เสรี พงศ์พิศ:  
 สุขภาพหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความ  
 เกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคน  
 นั้น สุขภาพองค์กรรวม หมายถึง สุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตที่เป็นสุขภาวะโดยรวม อันเกิด  
 จาก สุขภาวะทางกาย จิตและสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดยากที่จะแยกออกจาก  
 กันได้ องค์กรรวม จึงเป็นวิถีคิด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ เรื่องการศึกษา เรื่องการพิจารณาการบริหาร  
 จัดการสังคม เศรษฐกิจการเมือง เป็นการดำเนินการ ที่มีทุกอย่างสัมพันธ์กัน แยกออกจากกันไม่ได้  
 วิถีคิด วิถีทำวิधिปฏิบัติ ต่อการมองชีวิต และสุขภาพในองค์กรรวม มองสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องมี  
 ความสัมพันธ์กับชีวิตมากกว่า โรคภัยไข้เจ็บ โดยที่พิจารณา ตัวคนทั้งคน ที่มีความเกี่ยวเนื่อง ของ  
 ร่างกาย จิตใจ วิญญาณ สังคม สิ่งแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับคน ๆ คนนั้น การพัฒนาปัญญา การ  
 ผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียดวิตกกังวลร่างกายจะป่วยตาม ถ้าใจผ่อนคลาย สบายใจ  
 คลายวิตกกังวล ก็หายเครียด สดชื่น การดูแลร่างกาย อาหารและโภชนาการก็มีส่วนสำคัญ ในการดู  
 แลสุขภาพ คือนอกจากมีอาหารทางกายแล้ว จะต้องมีความสุขใจ เมื่อมีความสุขกายแล้วมี  
 ความสุขใจ ก็ได้ชื่อ ว่าเป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้านคือด้านกายและ  
 ด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายสุขภาพใจ

สุขภาพองค์กรรวม จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือมีสติ เพื่อความหลุดพ้น จากความเครียดวิตกกังวล  
 ก็คือ การที่สามารถทำจิตใจของตนเองให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญา จะเป็นเครื่องช่วย  
 ในทางจิตใจของแต่ละคน ทำให้เกิดความโล่งเบาเป็นอิสระ การให้ความสำคัญกับการมีความสุขที่ดี  
 นั้นแบบองค์กรรวม โดยไม่เน้นที่การเจ็บป่วยเฉพาะส่วน แต่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ที่  
 เชื่อมโยง ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ โดยมี ปัญญาที่เฉลียวฉลาดจะทำให้  
 รู้เท่าทันสิ่งต่างๆที่เปลี่ยนแปลง อยู่ในสังคมด้วยความเอื้ออาทรต่อกันมีอารมณ์ที่แจ่มใส ร่าเริงผ่อน  
 คลายไม่ตึงเครียดรู้สึกปลอดโปร่ง เมื่อจิตแจ่มใส ร่างกายไม่ป่วยไม่เจ็บ ไร้ซึ่งโรคภัยร่างกายที่  
 แข็งแรงควรบริโภคอาหารให้เพียงพอต่อร่างกาย ผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ ช่วย  
 เสริมสร้าง ให้ร่างกาย แข็งแรง ช่วยฟื้นฟู เมื่อร่างกายเจ็บป่วย จะหายป่วย ดีขึ้นสามารถประกอบ  
 อาชีพ ดำรงชีวิต อยู่ในสังคมด้วยความสุข

### 3. ผักพื้นบ้าน

สุทธิพงษ์ ถิ่นเขาน้อย (2553, หน้า 19) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ว่า ผักหรือพืช ไม้ ที่เจริญในท้องถิ่นและชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหารประจำ เกิดตามแหล่งธรรมชาติ ป่าดอย ภูเขา ห้วยบึง ริมน้ำ หรือถูกนำมาปลูกไว้ที่บ้าน ผักพื้นบ้านมีหลายชนิด มีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่นและนำไป ปรุงเป็นอาหารพื้นเมืองให้มีรสชาติตามวิถีเฉพาะของท้องถิ่นนั้น ๆ ส่วนใหญ่จะ นำยอดอ่อน ดอก ผลและ เมล็ดมาใช้บริโภคเราเรียกผักที่มีคุณประโยชน์ให้คุณค่าทางยาว่าผัก พื้นบ้านสมุนไพรเพราะผักพื้นบ้านมีคุณค่ามหาศาลเป็นพื้นที่หาได้ง่าย ราคาถูก และปราศจากยาฆ่า แมลง ปลูกง่ายทนทานต่อดินฟ้าอากาศไม่ต้องดูแลมาก ไม่ต้องปลูกบ่อยเพียงเก็บ ยอด ดอก ใบ ก็จะ แดกหน่อชูช่อใบขึ้นมาใหม่

เมฆ จันทน์ประยูร (2541, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ว่าผักพื้นบ้าน หมายถึงพรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตาม วัฒนธรรม การบริโภคของท้องถิ่น ที่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ จากสวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมา ปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อ ความสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตาม ท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็น อาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะและ

ยิ่งยง ไพสุขสานติวัฒนา (2551, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ว่า พรรณ พืช ที่มนุษย์ในถิ่นต่าง ๆ บริโภคในรูปของผัก นั่นคือ เป็นส่วนผสมหลักในตำรับอาหาร พืชดังกล่าวยังไม่เคย ผ่านกระบวนการผสมและปรับปรุงพันธุ์พืช และยังไม่มีการปลูกเป็นการค้าแพร่หลายทั่วไป แหล่งที่มาของผักพื้นบ้าน พอจะสรุปได้ดังนี้ (เมฆ จันทน์ประยูร, 2541, หน้า 11-12)

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ ป่าแพะ ป่าเหล่า เป็นประเภทป่าไม้ ส่วนที่คน นำมาบริโภค เป็นผักมักเป็นยอด ไม้ ลูก ไม้ หน่อ หรือต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เป็นผักที่สามารถขึ้นเองตามธรรมชาติและพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ ข้าว สวน ยาง เช่น สะตอ เหนียง พักแพง ถั่วต่าง ๆ
3. ทุ่งนา หนอง คลอง บึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำไ้ ผักกูด บอน สันตะวา เป็นต้น
4. ผักสวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุปรุ ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา ผักชี ย่านาง เป็นต้น

การจำแนกผักพื้นบ้าน สามารถจำแนกได้หลายวิธี พอจะสรุปได้ดังนี้

1. จำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น ไม้เลื้อย หรือไม้เถา ไม้พุ่ม ไม้ล้มลุก (herb) หญ้า (grass) หรือวัชพืช

2. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (deep green forest) พืชผักในป่าละเมาะ (hill plant) พืชผักตามทุ่งนา (field plant) พืชผักตามหนองน้ำ (pond plant) พืชผัก ริมห้วย ริมน้ำ (creek plant) พืชผักสวนครัว (gardening plant)

3. จำแนกตามคุณลักษณะ (properties) เช่น รสชาติ กลิ่น ตามสีต้น ตาม แหล่งที่มา และ ลักษณะการใช้ประโยชน์

4. จำแนกตามบทบาท ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ ใช้สอย ด้าน เศรษฐกิจ ด้านประเพณี พิธีกรรม และด้านความเชื่อ นอกจากนี้ ยังสามารถจำแนกผักพื้นบ้านตาม ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมาบริโภค ได้ เป็น 8 กลุ่มใหญ่ คือ (สุธิพงษ์ ถิ่นเขาน้อย, 2553, หน้า 19)

1. กลุ่มใบและยอด เช่น ยอดผักทอง ยอดตำลึง ยอดกระถิน เป็นต้น
2. กลุ่มหัวและราก เช่น เผือก มัน มันแกว จิง ข่า กระชาย เป็นต้น
3. กลุ่มดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุ้ม หัวปลี เป็นต้น
4. กลุ่มผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุ้ม ถั่วฝักยาว ถั่วลิ้นเต่า เป็นต้น
5. กลุ่มผล เช่น ผักทอง มะแว้ง มะเขือ มะดัน บวบ เป็นต้น
6. กลุ่มต้นอ่อน เช่น หน่อไม้ หน่อหวาย เป็นต้น
7. กลุ่มเมล็ด เช่น เมล็ดสะตอ ลูกเนียง งา
8. กลุ่มอื่น ๆ เป็นกลุ่มพืชชั้นต่ำ ประเภทเห็ดรา เช่น เห็ดต่าง ๆ ทั้งนี้ ในการจำแนกผักพื้นบ้านตามรสชาติ มีรายละเอียดดังนี้ (รักษ พฤกษชาติ, 2551, หน้า 12)

1. รสจืด เช่น แดงโมอ่อน ฟัก ผักกูด ผักหนาม เป็นต้น
2. รสเปรี้ยว เช่น ยอดแต้ว ส้มมุด ส้มกุ่ม มะขามอ่อน มะดัน
3. รสมัน เช่น สะตอ เนียง ผักกาด บัวบก เหริยง เป็นต้น
4. รสเผ็ดร้อน เช่น พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่ห่วย
5. รสขม เช่น ผักเพกา ยอดสะเดา มะระจีนก ยอดขย เป็นต้น
6. รสหวาน เช่น ยอดมะพร้าว ผักหวาน ย่านาง ยอดโสน เป็นต้น
7. รสฝาด เช่น ยอดจิก มะเดื่อ ผลมะตูมอ่อน เป็นต้น

สำหรับการบริโภคผักพื้นบ้านให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น มีข้อเสนอแนะ 3 ประการ คือ บริโภคผักตามฤดูกาล เนื่องจากผักที่ออกตามฤดูกาลมักมีศัตรูธรรมชาติน้อยและมีธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์ สมบูรณ์กว่าผักนอกฤดูกาล ผู้บริโภคจึงไม่ต้องเสี่ยงต่อการบริโภคผักที่มีการฉีดยา

ป้องกันกำจัดศัตรูพืชมาก ขณะเดียวกันผักนอกฤดูกาลบางชนิดอาจมีการสร้างสารบางอย่างมากเป็นพิเศษจนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เลือกรับประทานตำรับอาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เช่น น้ำพริก ผัก จิ้มต่าง ๆ แกงเลียง แกงแค ยำผักรวม แกงอ่อม ข้าวยา อาหารที่ต้องรับประทานร่วมกับผักหลายชนิดที่ใช้ เป็นเครื่องเคียงซึ่งเป็นอาหารรสจัดต่าง ๆ เช่น ลาบ น้ำตก แกงไตปลา ขนมหินน้ำยา เป็นต้น การเลือก รับประทานอาหารในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะมีประโยชน์ในเรื่องช่วยการขับถ่ายแล้ว ยังได้ในเรื่อง ความสมดุลของธาตุอาหารและคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้านบางชนิด การเลือกรับประทานอาหารที่ ประกอบด้วยผักเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งในปริมาณมากและบ่อยครั้งอาจก่อให้เกิดโทษได้เนื่องจากขาดสมดุล ของธาตุอาหาร เช่น การรับประทานกะหล่ำปลีสดเป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคคอพอกในเด็กได้ เนื่องจาก มีสารที่ไปยับยั้งการดูดซึมธาตุไอโอดีน รมัถระวังการบริโภคแต่ผักที่รู้แน่ๆ ไม่เป็นพิษ ผักพื้นเมืองหลายชนิดมีความเป็น พิษในตัวเอง เช่น ผักหนาม ซึ่งมีสารเคมีที่เมื่อถูกย่อยสลายด้วยเอนไซม์ในกระเพาะแล้วได้ไซยาไนด์ซึ่งเป็นพิษ หรือผักพวงบุก บอน มีผลึกของแคลเซียมออกซาเลตมากและระคายเคือง ทำให้คันเมื่อรับประทาน การรับประทานผักในกลุ่มที่มีพิษต่าง ๆ จึงต้องสอบถามวิธีการปรุงจากผู้รู้จริงเพื่อความปลอดภัย (ยิ่งยง ไพ สุขศาสตร์วัฒนา, 2551, หน้า 6-7)

การบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลนั้น คนตะวันตกเชื่อว่าทำให้สุขภาพสมดุล และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยในฤดูร้อน มักจะเป็นไข่ ตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย ฯลฯ ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูร้อน เช่น มะระขี้นก ผักเห็ด ตำลึง ชะอม ส้มป่อย ผักกูด ผักหวาน เป็นต้น สำหรับฤดูฝน ร่างกายมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว ผัก พื้นบ้านที่ควรรับประทาน ได้แก่ ชนิดรสเผ็ดร้อน เช่น ขอดพริก โหระพา ยี่ห่วย กะเพรา จิง ข่า กระทือ เป็นต้น ส่วนในฤดูหนาว ร่างกายมักจะมีอาการผิวแห้ง มีน้ิศีรษะ น้ำมูกไหล ขัดขอก ผัก พื้นบ้านที่ควรรับประทานคล้ายกับฤดูฝน ได้แก่ ชนิดรสเปรี้ยว รสเผ็ด เช่น ขมิ้น ผักไผ่ ข่าอ่อน กระชาย พริกไทย เป็นต้น (รักษ์ พฤษชาติ, 2551, หน้า 9-10)

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านไทย พอสรุปได้ดังนี้ (ยิ่งยง ไพสุขศาสตร์ วัฒนา, 2551, หน้า 7-8)

1. ผักที่มีค่าพลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ได้แก่ ไข่ฝำ บอน คุณตะลิงปลิง บวบหอม ผักกูดเขียว ผักแขยง ขอดผักทอง เป็นต้น
2. ผักที่มีโปรตีนสูง ช่วยให้อารมณ์ดีเป็นปกติ ได้แก่ ขอดกระถิน ขอด แคน ขอดชะอม เป็นต้น
3. ผักที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ได้แก่ ผักกระเฉด ผักแว่น มะเขือพวง แมงลัก ขอดกระถิน เป็นต้น

4. ผักที่มีฟอสฟอรัสสูง ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ได้แก่ ผักแขยง ยอด จี่เหล็ก ดอกขจร ยอดชะอม เป็นต้น
5. ผักที่มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและรักษาสุขภาพของผิวหนัง ได้แก่ ใบย่านาง ยอดมะระ ผักแว่น ใบแมงลัก เป็นต้น
6. ผักที่มีวิตามินบีหนึ่งสูง ช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของหัวใจ ได้แก่ ยอดมะขาม ยอดมะระ ยอดมะกอก ใบยอ เป็นต้น
7. ผักที่มีวิตามินบีสองสูง ช่วยในการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามปกติ และบำรุง ผิวหนัง ได้แก่ ยอดผักหวานบ้าน ยอดและดอกจี่เหล็ก ยอดจิก เป็นต้น
8. ผักพื้นบ้านที่มีไนอาซินสูง ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร และบำรุง ผิวหนัง ได้แก่ ชะพลู ยอดชะอม ผลมะแว้ง เครือใบยอ เป็นต้น
9. ผักที่มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาสุขภาพฟัน และเหงือกช่วยให้หลอดเลือด แข็งแรง ได้แก่ พริกชี้ฟ้าเขียว ยอดสะเดาผลอ่อน มะระจีนก เป็นต้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สาปินะห์ แมงสาโมง (2547, หน้า 81) ได้ศึกษาการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้านอำเภอ แวง จังหวัดนราธิวาส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาในประเด็นการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร และ การใช้ พืชผักพื้นบ้านเป็นยา โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และจากภาคสนามด้วยวิธีการสังเกต สัมภาษณ์และ ถ่ายภาพประกอบ นำเสนอผลการศึกษาดังวิธีพรรณาวิเคราะห์ พบว่ามีการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารทั้ง พืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อยและอื่น ๆ โดยพืชยืนต้นจะนำมารับประทานแบบสดจำพวกผล ไม้ นำยอดอ่อนและผลของพืชมาเป็นผักจิ้ม และประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ พืชล้มลุกจะนำเหง้า ก้าน ใบ ดอก เป็นผักจิ้มและประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ พืชไม้เลื้อยและอื่น ๆ นำใบ ผล หัว มาเป็นผักจิ้มและประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

ให้ ยก เรื่องการฟื้นฟู มาเป็นที่ 4

ผา กองธรรมและคณะ (2549, หน้า 45) ได้ศึกษาการฟื้นฟูผักพื้นบ้านในพื้นที่ทามโดยชุมชน กรณีป่าทาม ชุมชนกุดเป่ง ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมองค์ความรู้ การใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และศึกษาวิธีการจัดการผัก พื้นบ้านทามให้มีความสมบูรณ์และเชื่อมโยงกับเรื่องสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมของชุมชน โดยให้ชุมชน มีส่วนร่วมในการร่วมกันวางแผนลงพื้นที่ศึกษา ดำรวจข้อมูล จำนวนชนิด ปริมาณของผักพื้นบ้านที่มีในปัจจุบัน การสัมภาษณ์วางแผนกำหนดแนวทางในการฟื้นฟู โดยการทดลองฟื้นฟูระดับครัวเรือนและระดับป่าชุมชน และนำข้อมูลมาสรุปวิเคราะห์จัดเวทีเสนอผล

การศึกษาเพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการตรวจสอบ และเพิ่มเติมข้อมูล พบว่าป่าชุมชนกุดเป่งมีเนื้อที่ประมาณ 3,000 ไร่ ครอบคลุมชุมชน 4 หมู่บ้าน มีความสำคัญโดยเป็นแหล่งหากินและที่อยู่ของชาวบ้านทั้ง 4 หมู่บ้านและชุมชนใกล้เคียง ยังเป็นแหล่งรายได้เสริมให้กับกลุ่มแม่บ้านเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติ โดยพืชที่เกิดขึ้นในป่าหากินได้เกือบทุกชนิดมีความหลากหลายในรสชาติ ชุมชนที่อยู่ใกล้ป่าหากินจะกินผักจากป่าหากันทุกครัวเรือนและทุกมือ ปัจจุบันผักในป่าหากินมีจำนวนที่ลดลงเนื่องจากการบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อทำการเกษตรและการเก็บผักจากป่าหากินเพื่อขาย เป็นรายได้และนำท่วมป่าเป็นระยะเวลายาวนานซึ่งเกิดจากการสร้างเขื่อนราษีไศล

ฉวีวรรณ วีระเทศและคณะ (2544, หน้า 35) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาผักพื้นบ้านในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยาและพื้นที่ใกล้เคียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานุกรมวิธานจำแนกชนิดและประเภทตามลักษณะที่สำรวจพบรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านที่หายากหรือมีความสำคัญทางเศรษฐกิจหรือมีประโยชน์ใช้สอยด้านอื่น ๆ และเพื่ออนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช โดยดำเนินการสำรวจพันธุ์ผักพื้นบ้านและการใช้บริโภค โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน สัมภาษณ์ชาวบ้าน ผู้รู้ตลาดร้านขายของชำ ถ่ายภาพ เก็บตัวอย่าง นำมาจำแนกชนิด ประเภทการใช้ประโยชน์พบว่าผักพื้นบ้านในธรรมชาติพบ 157 ชนิด 59 วงศ์ จำนวน 50 ชนิด ชาวบ้าน มีความคุ้นเคยและใช้บริโภคประจำ

แนวคิดกินอยู่พอดีมีความสุข คือ วิถีการใช้ชีวิตนี้ของมนุษย์ในปัจจุบัน ผู้คนตกอยู่ในความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหาร รสจัด หวานมันเค็มจัด ขาดความรู้ความเข้าใจ ใช้ชีวิตรีบเร่งพักผ่อนน้อย คนพวกนี้ตกอยู่ในอันตราย ร่างกายเสื่อมเร็ว มีโอกาสเกิดโรคร้าย โรคติดต่อ เรื้อรัง ความดันโลหิต สมอองและหัวใจ เบาหวาน โรคหลอดเลือด อ้วนลงพุง ถ้าเราเลือกทานอาหารที่ถูกกับโรคและเหมาะสมกับร่างกาย จะช่วยควบคุมระดับไขมันในร่างกาย ไม่ใช่กินเพื่ออยู่ แต่เป็นการกิน โดยสำนึกในคุณค่าที่จะได้รับอีกด้วย โชคดีที่ทราบว่ามีเหตุที่ป่วยเพราะร่างกายขาดสารอาหาร ที่ค้นพบสารผัก ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ทำให้เกิดประโยชน์กับมนุษย์ อย่างมากมาย ผักผลไม้ส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้สด ๆ หรือนำมาประกอบอาหาร นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น

ผักผลไม้มีกากใยสูงมีวิตามินและแร่ธาตุที่หลากหลายส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง แลเมยังสามารถต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกด้วย สำหรับการเลือกผักผลไม้ควรเลือก ผักหลากสี เช่น กลุ่มผักผลไม้สีขาว กระเทียม หัวหอม จมูกข้าวสาลี ประโยชน์ มีฤทธิ์ด้านการเกิดเนื้องอก ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ลดโคเลสเตอรอล ลดไขมัน ลดน้ำตาล ผักสีเขียว หรือคลอโรฟิลล์ ช่วยบำรุงสายตา และยังลดความเสี่ยงในมะเร็ง ทั้งอุดมด้วยโฟเลต มีมากในแดงกว่า ผักโขม ใบบัวบก ผักบุ้ง สะเดา สะเดาดิน ตำลึง กลุ่มผักผลไม้สีเหลืองส้ม คาโรทีนอยด์ ที่เต็มไปด้วย เบต้า แคโรทีน วิตามินเอ ที่ช่วยหรือ มะละกอ แครอท ผลไม้ตระกูลส้ม สับปะรด มะม่วง พืชทอง มีประโยชน์ช่วยรักษา

สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ช่วยบำรุงสายตา และ ลดความเสี่ยงในต่อกระจก กลุ่มผักผลไม้สีแดง พืชกลุ่มนี้เรียกว่าไคโลปีนหรือแอนโทโทนินจะลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งหลายชนิด มะละกอ เซอร์ เมล็ดทับทิม มะเขือเทศ แอปเปิ้ลแดง มีประโยชน์ด้านอนุมูลอิสระช่วยให้หัวใจแข็งแรง ลดอัตราการเสียชีวิต โรคหัวใจ ชะลอความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย ช่วยลดไขมันตัวร้ายในเลือด ผักผลไม้สีม่วงน้ำเงิน และเรียกว่ากลุ่มแอนโทไซยานิน ที่มีสารแอนติออกซิเดนท์ปกป้องจากความเสื่อมสภาพของเซลล์ และช่วยลดในการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ ลูกพลัม องุ่น ลูกพรุน ผักผลไม้ตามฤดูกาล ทำให้ท่านได้หลากหลายราคาประหยัด สามารถเลือกได้ไม่ควรซื้อผักผลไม้นอกฤดู เนื่องจากราคาสูงลิบยังมีสารพิษต่อร่างกาย

ผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่อยู่ในท้องถิ่นในการทำอาหารเป็นผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นและทำเป็นยารักษาโรคกลายเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดมาถึงปัจจุบัน กล่าวได้ว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทยมาแสนนาน เนื่องจากอยู่ในเขตร้อนชื้นจึงมีความหลากหลายของพรรณพืชทำให้ได้ผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิด ทำเป็นน้ำพริกผักจิ้ม แกงเผ็ด แกงแค ยำผักรวม แกงส้ม แกงอ่อม ก๋วยเตี๋ยวผักผลไม้ที่หากินได้ทุกที่และทุกฤดูกาล คุณค่าประโยชน์มหาศาลและยังเป็นผลไม้พื้นบ้านที่หาง่ายได้ทั่วไปตามหัวไร่ปลายนายังราคาถูกอีกด้วยปลูกง่ายไม่ต้องลงทุน คุณประโยชน์ของกล้วย มีวิตามิน เอ บี ซี แคลเซียม ที่มีประโยชน์ มากมายต่อร่างกายอีกด้วยเมื่อทานแล้วยังหลับสบายอีกด้วย นอกจากหลับสบายแล้วยังช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ป้องกันท้องผูกอันจะนำไปสู่มะเร็งลำไส้ใหญ่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นดังคำกล่าวกินกล้วยเป็นหลักกินผักแทนยา มะละกอกอเป็นผักผลไม้ที่สูงไปด้วยคุณค่า นำมาทำส้มตำแกงส้มแกงเผ็ดทานสุกๆหรือน้ำดื่มมะละกอดิบ ทำเป็นชามะละกอล้างคราบไขมันในลำไส้ได้อีกด้วย มะละกอนี้เทียบเท่ากับเป็นหมอย่างดีมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย บำรุงผิวพรรณ มีสรรพคุณเป็นทั้งยารักษาโรค ใช้ทานเป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันโรคนิวช่วยรักษาอาการขาดเบตา ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยรักษาโรคตับปิดล็กเปิด มีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามิน บี วิตามิน เอ

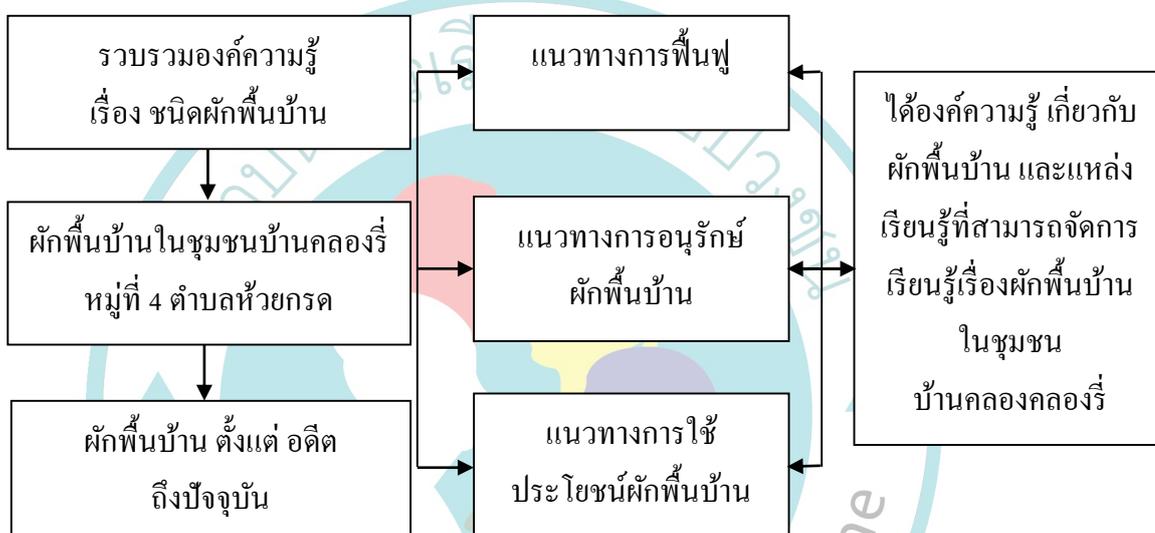
ผักผลไม้พื้นบ้านที่มีสรรพคุณมหาศาลเป็นทั้งสำหรับกับข้าวคาวหวานและเป็นยารักษาโรคผักผลไม้พื้นบ้านที่มีรสขมอย่างที่โบราณ กล่าวไว้ หวานเป็นลม เครื่องขบเคี้ยวแก้่วงเวลาเดินทางไกลต้องขบรถ เช่น บอระเพ็ด มะระจีนที่มีรสขม มีรสเปรี้ยวจัด เช่น มะกรูด มะยม มะขาม มะนาว นำมาผ่านกระบวนการแปรรูปเป็นแช่อิ่มนำมาทำเป็นขนมหวานถ้าหวานน้อยก็จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ผักพื้นบ้านที่ปลูกง่ายและประหยัดสร้างรายได้ในครัวเรือน ผักแพรวเป็นผักพื้นบ้านที่มีรสหอมเป็นหมอได้อีกด้วย สรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ช่วยขับเหงื่อช่วยเจริญอาหาร ทานเป็นเครื่องเคียงกับลาบ ส้มตำ น้ำตก และอาหารต่างๆ ป้องกันมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม บำรุงตับ บำรุงสายตา ดูแลผิวพรรณ สะเดาดิน เป็นผักพื้นบ้านนำมาทำอาหารใส่แกงป่าร้อนๆ ลวกกินกับน้ำพริก สรรพคุณ แก้อาการปวดศีรษะ แก้อาการปวด คัดจมูก แก้ไข้ แก้ร้อนในเป็นยามาเชื้อ ดอกแค สรรพคุณดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้หัวลม นำยอดใบผักอ่อนมาปรุงอาหารลวกจิ้ม น้ำพริกทอด หรือแกงส้ม ตำลึง รสเย็น บำรุงสายตา แก้อาการปวดตาแดง ลดน้ำตาลในเลือดนำไปปรุงอาหาร ลวกจิ้ม น้ำพริก มะระจีนก เจริญอาหารเป็นยาระบาย กินกับน้ำพริกยอดใบลวกจิ้ม น้ำพริก ผลนำไปผัดไปแกง การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กินผักผลไม้พื้นบ้าน ยิ่งเป็นผักปลอดสารพิษสดๆ จากหัวไร่ปลายนาน้ำหยดคลองบึงหรือปลูกไว้กินเองเป็นผักสวนครัวรั้วกินได้ ร่างกายไม่มีสารพิษตกค้างก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง เป็นการกินคืออยู่ดี ชีวิตเป็นสุข เมื่อกินคืออยู่พอดี จึงทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข



## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผสมผสานแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำเสนอกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบัน และนำมาสู่ ฟันฟู อนุรักษ์ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสวรรคบุรี จังหวัดชัยนาท



ภาพที่ 3.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 4

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบในการวิจัย

การนี้ศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ผู้วิจัยเข้าไปศึกษาในชุมชน เพื่อเจาะลึกเกี่ยวกับประเด็นของชีวิตและความเป็นอยู่ของชุมชนเพื่อส่งเสริมให้สามารถพึ่งตนเอง การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลากหลายรูปแบบเพื่อให้เกิดการคงอยู่ ของผักพื้นบ้านและเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ คณะผู้วิจัยได้มี วิธีการดำเนินการ และเก็บข้อมูลดังนี้ โครงการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น ซึ่งมีขั้นตอน การดำเนินการทำวิจัย เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมการ สำรวจชนิดของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในพื้นที่ชุมชนบ้านคลองรีรัฐจัก และใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมอื่น ๆ โดยการลงพื้นที่สำรวจ การสัมภาษณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน จากอดีตถึงปัจจุบัน โดยศึกษาข้อมูล โดยการ สัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกต แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่ได้ใช้ประโยชน์ รวบรวมข้อมูลปัญหาและความต้องการใช้ประโยชน์จากผัก พื้นบ้านในชุมชนบ้านคลองรี

ระยะที่ 2 ขั้นปฏิบัติการ ใช้การสนทนากลุ่ม เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ เรื่องความหลากหลาย ของ ชนิดพันธุ์และการใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้านและทำอะไรให้เกิดการคงอยู่ของผักพื้นบ้าน ให้ รุ่นลูกรุ่นหลานต่อไปในอนาคต และจัดทำคู่มือโดยการถอดองค์ความรู้ เรื่องผักพื้นบ้าน โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อให้ชุมชนในพื้นที่มีองค์ความรู้และเป็นการปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ คือ ผักพื้นบ้าน ภายใต้การมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่และทุกภาคส่วน ตลอดจนการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันให้แก่ตนเองและครอบครัว

ระยะที่ 3 ขั้นสรุปผล เผยแพร่ สรุปผลการสนทนากลุ่ม เพื่อเพิ่มองค์ความรู้เรื่องความ หลากหลายของชนิดพันธุ์ การฟื้นฟู อนุรักษ์ และการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและทำอะไรให้ เกิดการคงอยู่ของผักพื้นบ้าน ให้รุ่นลูกรุ่นหลานต่อไปในอนาคต และจัดทำคู่มือโดยการถอดองค์ ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านคลองรี โดยมี ผู้เข้าร่วม ได้แก่ กรรมการเกษตรกรแพทย์แผน ไทย ผู้สูงอายุ ของชุมชน คณะผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายร่วมคัดกรองเนื้อหาและ ข้อมูลพื้นฐานและ

ข้อมูลที่ได้จากการ สันทนากลุ่ม ต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัย นำไปเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ แผ่นพับ ป้ายไว้นิถในการประชาสัมพันธ์

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน

### ส่วนที่ 1

1. แบ่งเป็นการสัมภาษณ์ข้อมูล โดยเลือกกลุ่มประชากรที่ทำการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ชาวบ้านในชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ตลอดจน ผู้นำในท้องถิ่นคณะกรรมการ หมู่บ้าน เกษตรกร ผู้สูงอายุ แพทย์แผนไทย โดยเป็นการ สัมภาษณ์และใช้กระบวนการสนทนากลุ่ม

2. ศึกษาจากเอกสาร ศึกษาแนวคิดเรื่องผักพื้นบ้าน ประโยชน์ สรรพคุณต่าง ๆ ของผักพื้นบ้านจากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีในตำรา เอกสารเผยแพร่และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในพื้นที่ชุมชน พื้นที่ใกล้เคียง รวมถึง ศูนย์เรียนรู้เชิงพื้นที่ผักพื้นบ้าน ที่ผู้วิจัยมีโอกาสไปศึกษาดูงาน รวมทั้ง ศูนย์ฟื้นฟูผักพื้นบ้าน และ พืชผลทุกชนิดที่ผู้วิจัยลงแรง ปฏิบัติทำจริงในพื้นที่นาของตนเองเกิดเป็น แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้าน ที่ได้แรงบันดาลใจจากการศึกษาระดับปริญญาโทในสถาบันเรียนรู้เพื่อปวงชน หรือเรียกกันว่ามหาวิทยาลัยชีวิต

3. จัดทำแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ การสัมภาษณ์ การสังเกต โดยการลงพื้นที่สำรวจ ข้อมูลผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านคลองรี

4. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มประชากร หาข้อมูลการใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้าน หลัง/ระดมสมอง ศึกษาและตามรอยเบื้องพระยุคลบาท ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน จากพื้นที่ที่อยู่เพิ่มในศึกษาข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม การสังเกต เพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่ได้ใช้ประโยชน์รวบรวมข้อมูลปัญหาและความต้องการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในชุมชนพื้นที่บ้านคลองรี

### ส่วนที่ 2

1. เก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม
2. ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. จัดทำแบบสอบถาม
4. นัดหมายบุคคลที่จะตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย

## วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

ศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบัน ชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยกรด  
อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

เครื่องมือเชิงคุณภาพ คือ การจัดเวทีร่วมกันในชุมชน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการ  
ทำวิจัยครั้งนี้ โดยมี

1. แบบสอบถาม
2. แบบสัมภาษณ์
3. แบบสังเกต

## วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์จำแนกประเภท การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)  
และสังเคราะห์/สรุปบทเรียน และให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในงานวิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้อง  
ของข้อมูลและมีส่วนร่วมในการสังเคราะห์ข้อมูล (พรรณนา)

## สถานที่ในการวิจัย

ชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

## ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

ตั้งแต่เดือน เมษายน พ.ศ. 2560 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561





## บทที่ 5

### ผลการวิจัย

การวิจัย การฟื้นฟูอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน กรณีศึกษา ของชุมชนบ้านคลองรี หมู่ที่ 4 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการดำเนินงานวิจัย โดยเน้นให้มีการใช้ข้อมูลและสร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของผู้วิจัย ประชาชน ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่หมู่ที่ 4 บ้านคลองรี ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการทั้งทางตรงและทางอ้อมในการวิจัย และให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมโดยการสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตการณ์โดยตรง การเข้าไปมีส่วนร่วมในชุมชน โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลของความรู้ในเรื่องของประวัติความเป็นมาของผักพื้นบ้านของบ้านคลองรี โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบ คณะกรรมการ เกษตรกร ผู้สูงอายุ แพทย์แผนไทย ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

#### ชนิดผักพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในอดีตถึงปัจจุบัน

จากผลการวิจัย พบว่า ผักพื้นบ้านคลองรี ตามตารางสำรวจเก็บข้อมูลว่ามีการใช้ประโยชน์อย่างไรแสดงรายการจำแนกผักพื้นบ้าน จำแนกตาราง 4 ชนิด จากตารางผักพื้นบ้าน แบ่งเป็น 4 ชนิด

**สรุปผล เวกที่ 1** สำรวจผักพื้นบ้านตั้งแต่ในอดีต จนถึงปัจจุบัน พบว่า มีผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านคลองรี ทั้งหมด 48 ชนิด แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย และ ไม้น้ำ

#### ตารางที่ 5.1 ชนิดผักพื้นบ้านสำรวจได้ในชุมชนบ้านคลองรี

ประเภท	ลักษณะ
ไม้ยืนต้น	ลักษณะลำต้นเดี่ยวตั้งตรง เจริญเติบโตในแนวตั้งตรง ส่วนมากอายุยืน สะเดา มะขาม มะพร้าว ต้นข่อย มะกอก ขนุน ตะลิงปลิง เพกา มะยม จี่เหล็ก มะม่วง มะรุม ชงโค กุ่ม

ตารางที่ 5.1 ชนิดผักพื้นบ้านสำรวจได้ในชุมชนบ้านคลองรี (ต่อ)

ประเภท	ลักษณะ
ไม้ล้มลุก	ต้นเล็ก ลำต้นเป็นไม้เนื้ออ่อน หรือไม่มีเนื้อไม้ หรือมีเนื้อไม้เล็กน้อย อายุชนิดไม่เกินปี ขำปี หรือไม่เกิน 3 ปี เช่น ชะอม กระถิน ต้นแค กระเพรา โหระพา ชะพลู พริกแมงลัก ใบบัวบก ผักกระสัง ผักโขม ผักชี มันเทศ ขิง ข่า ตะไคร้ กัลฉ่าย กระทือ โทงเทง ยี่ห่วย
ไม้เลื้อย	ไม้เถา หรือ ไม้เลื้อย เป็นลำต้นที่มีเนื้อหรือไม่มีเนื้ออายุปีเดียวหรือหลายปี ลำต้นเลื้อยทอดไปตามดิน หรือเกาะไถลกับต้นไม้อื่น เช่น ตำลึง มะระ สลิด พัก ข้าว มันนาก อัญชัน บวบ พักทอง พวงชมพู พัก จิงจ้อขาว แดงไทย กระทกรก
ไม้น้ำ	อาศัยหรือเจริญเติบโต ในน้ำ เช่น ผักกระเฉด ผักบุ้ง ผักตบ

จากการศึกษาครั้งนี้ว่าส่วนของผักพื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์จากการสำรวจครั้งที่ 1 ว่าส่วนของผักพื้นบ้านที่ใช้ประโยชน์ได้แก่ เหง้า ลำต้น ใบ ยอด ผลอ่อน และเมล็ด ตามชนิดของผักพื้นบ้านนั้น แต่อาจจะแตกต่างกันตามฤดูกาล บางฤดูกาลพืชผักพื้นบ้านจะกินยอดได้ส่วน อีกฤดูกาลจะกินผล พืชผักพื้นบ้านบางส่วนยังสามารถนำมาบริโภคได้หลายส่วน เช่น ยอดใบ และดอก เช่น จี่เหล็ก กระเพรา โหระพา เป็นต้น พืชผักพื้นบ้าน ที่สามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้าน อีกชนิดหนึ่งที่มีเกือบทุกหลังคาเรือน และนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ได้สูงสุด คือ กัลฉ่าย สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการรับประทาน ได้ทุกส่วนดังนี้ ดอก (หัวปลี) ใบ (กอบใบอ่อน) ยอด ลำต้นใต้ดิน (เหง้า) ผล (ลูกกัลฉ่าย) ส่วนไม้ยืนต้นรับประทานผล ได้แก่ ส่วนรับประทานใบ กระถิน ส่วนรับประทานผลและใบ คือ กระถิน จี่เหล็ก แคบ้าน พืชล้มลุก ได้แก่ บอน ข่า ขิง กระทือ ขิง ข่า ไม้เลื้อยที่นำมารับประทาน ดอกสลิด อัญชัน หรือนำทั้งใบและผลมารับประทาน เช่น ตำลึง

จากผลจากการ วิจัยในวัตถุประสงค์ที่ 1 สรุปได้ว่า เมื่อจัดทำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาผักพื้นบ้าน ค้นพบ ผักที่อยู่ในชุมชนบ้านคลองรี ก่อนทำวิจัยมี 48 ชนิด หลังจากสำรวจ จากการสัมภาษณ์ ในอดีต จากบ้านคลองรีที่เป็นหมู่บ้านขนาดเล็ก ความเป็นอยู่ สมัยก่อนเรื่องของข้าวในนาปลาในหนองในอดีต เมื่อผู้วิจัยเริ่มสำรวจ สังเกต ผักพื้นบ้านที่มีอยู่รอบ ๆ หมู่บ้าน คลองรี มองด้วยตาเปล่า ด้วยบ้านเรือนติด ๆ กัน มีฝักริมรั้ว ขึ้นอยู่หลากหลาย ผู้วิจัยใช้การสังเกตรวมถึงใช้แบบสอบถาม ใช้การสัมภาษณ์ ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ คนในชุมชนได้บอกเล่าถึงวันที่ผ่านมาจากในอดีตว่าผักพื้นบ้านที่เคยกินเคยหาเคยมีผักพื้นบ้านจากในอดีตอีก 8 ชนิด คือ สายบัว ผักสันตะวา ผักบุ้งรวม (เป็นพืชน้ำใน

อดีต) กระทือ บอน ผักแพงพวยน้ำ ตาล ผักชีหนอง ผักที่สูญหายไป 3 ชนิด คือ สายบัว ผักสันตะวา ผักบั้งร่วม (เป็นพืชน้ำในอดีต) ปัจจุบันผักพื้นบ้านหลายอย่างได้สูญหายไปจากบ้านคลองรี

**ข้อค้นพบ จากเวทีที่ 1** ผู้วิจัยได้ค้นพบ ถึงความสามัคคี ให้ความร่วมมือ ในการสำรวจ ข้อมูลชนิดของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในบ้านคลองรี การให้ข้อมูลอย่างกระจ่าง ชัดเจน ของคนในชุมชน นอกจากน้ำใจที่มีให้ผู้วิจัย ยังมีเรื่องประทับใจ จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ยังได้รับความร่วมมือจาก ผู้นำคนเก่าคือ นายปิ่น ศรีเดือน ซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้านคน ที่ให้ความอบอุ่นใจถือเป็นสิ่งที่น่ายินดี กรณี ผู้ใหญ่บ้านคนเก่ายังเก่า ยังคงให้ความร่วมมือ สนับสนุน ช่วยกันและเป็นกำลังใจ ช่วยเสนอแนะ แวะคุยกับผู้วิจัย และยังเข้าร่วมเวทีทุกครั้ง ที่ผู้วิจัยแจ้งให้มาเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ใน การทำงานวิจัยครั้งต่อไปอย่างดี พร้อมให้กำลังใจ สำหรับการฟื้นฟูผักพื้นบ้านในงานวิจัยเรื่องนี้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน จากงานวิจัยในครั้งนี้ ส่วนต่าง ๆ ของผักพื้นบ้าน สามารถใช้ปรุงเป็นอาหาร ไว้เพื่อบริโภคแล้ว ยังแบ่งผักพื้นบ้าน ได้เป็น 4 ชนิด ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้้ำน้ำ สามารถ ช่วยให้อากาศดี เพิ่มออกซิเจน ทำให้อากาศบริสุทธิ์ รากของผักพื้นบ้าน สามารถยึดกับดินป้องกันน้ำท่วม ใช้ปลูกเป็นผักพื้นบ้านที่ให้ความสวยงาม เป็นสวนสวย รับประทานได้ ลำต้นของผักพื้นบ้านนำมาแปรรูป เป็นที่พักอาศัย เป็นแหล่งต้นน้ำ ทำให้ระบบ นิเวศน์สมบูรณ์ สิ่งสำคัญยังมีสรรพคุณ ใช้บำรุงผิวหนังและผิวพรรณ ผักพื้นบ้านนอกจาก รับประทาน ให้สุขภาพดี ทานแล้วผิวพรรณสดใส ผักพื้นบ้านมีประโยชน์สามารถใช้พอก ทา จัด ผิว ช่วยลดค่าใช้จ่าย นอกจากที่กล่าวมาแล้ว สรรพคุณและประโยชน์ที่เป็นหัวใจ ของผักพื้นบ้าน มีสรรพคุณในการรักษาโรค ยกตัวอย่างเช่นผักพื้นบ้าน ที่หาง่าย ๆ ได้แก่ มะรุม เป็นยาวิเศษนอกจาก ทานเป็นอาหารยังมีสรรพคุณรักษาโรค ได้แก่ ยอดใบมีวิตามิน ดอก แก้ไข้หัวลม ช่วยให้นอนหลับสบาย เมล็ดมะรุม อมแก้เจ็บคอ แก้อักเสบในไข้หวัด ช่วยขับเสมหะ เป็นยาสมุนไพรไล่สัตว์ ที่เรา สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล

## การฟื้นฟูผักพื้นบ้าน

**สรุปผล เวทีที่ 2** ผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อการศึกษา การฟื้นฟู อนุรักษ์ และ การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาของชุมชนบ้านคลองรี ผลการวิจัยพบว่า การฟื้นฟู อนุรักษ์ผักพื้นบ้านรวมทั้งการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการฟื้นฟู อนุรักษ์ให้ผักพื้นบ้านยังคงอยู่ ซึ่งมีความสำคัญต่อชุมชนในการเป็นแหล่ง ทำอาหารจากผักพื้นบ้านด้วยภูมิปัญญาจากชุมชนบ้านคลองรี จากผลการหมู่บ้านคลองรี จากภูมิปัญญาผักพื้นบ้านสู่อาหารพื้นเมือง จากการเปิดเวที มีนักวิชาการ แพทย์แผนไทย คุณหมอวันเฉลิม ท้าวแพทย์ แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติตำบลห้วยกรด ตำบลห้วยกรด ได้ให้ความร่วมมือในเวทีนี้ ได้เล่าเรื่องการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านใหม่ ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อ สุขภาพ ร่างกาย และสรรพคุณทางยาแล้วเป็นยารักษาโรคบนวิถีความเป็นบ้าน คลองรี ที่ผู้คนส่วนหนึ่ง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ส่วนหนึ่งที่เข้าร่วมเวที ปรับกระบวนการทัศนคติเข้าใช้ และตระหนักถึงเรื่องการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน

การฟื้นฟูจากผลการวิจัยเรื่องการใช้การสนทนากลุ่มมีนักวิชาการสาธารณสุข แพทย์แผนไทย ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ที่ 2 ชุมชนบ้านคลองรี ได้ ตกลงร่วมกันในการช่วยกันฟื้นฟู สร้างข้อตกลงร่วมกัน ทำปฏิทินปลูกผักพื้นบ้าน รายการปลูกผัก พื้นบ้านคนในชุมชนบ้านคลองรี ได้นำเมล็ดพันธุ์ ดิน หน่อ บ้านไหนพอหาได้ ช่วยกันนำ ผัก พื้นบ้านที่สูญหาย หรือเหลือน้อยมาช่วยกันขยายและร่วมกันฟื้นฟูมาแลกเปลี่ยนพันธุ์ผักพื้นบ้าน โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำภูมิปัญญา จากผักพื้นบ้านในอดีต มาร่วมมือร่วมใจ ช่วยกันทำ รายการอาหารในสมัยอดีต ที่มีผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เป็นผลจากการวิจัยที่มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ฟื้นฟู ให้คงอยู่ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านให้ผักพื้นบ้านกลับมามีความสำคัญอยู่คู่กับ สำหรับกับข้าว ในชุมชนบ้านคลองรี แทนที่กับข้าวในตลาด ที่เป็นกับข้าวในถุงพลาสติก ช่วยให้คุณ ในชุมชน เกิดความภาคภูมิใจ และยังคงค่าใช้จ่าย ในครัวเรือนผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ค้นพบ ทูน ภูมิปัญญาในการทำผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นในครั้งนี้ ได้สร้างคุณค่า จากประโยชน์การใช้ผัก พื้นบ้าน ให้เกิดมูลค่า ที่ได้ทำให้ ชุมชนก่อเกิดรายได้ มีจุดขายจุดเด่นในการประชาสัมพันธ์ เรื่องผัก พื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ในการเล่าเรื่องการเดินทางเรื่องผักพื้นบ้าน จากอดีต สู่ ปัจจุบัน รวมถึงรสชาติ รวมทั้งมีกิจการให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ นี้ สรรพคุณในการทำอาหารจากส่วนต่าง ๆ ของผัก พื้นบ้านในแหล่งเรียนรู้ ที่ได้เข้ามามีส่วนร่วม ซึ่งเกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัยครั้งนี้ ยังได้ทำ การ ฟื้นฟูเรื่องถนอมอาหารจากผักพื้นบ้านทั้งจัดกระบวนการค้นหาสูตรโบราณในการดองผัก พื้นบ้าน และการค้นพบภูมิปัญญาใหม่ในการดองผักหลากหลายได้ทั้งประโยชน์นำมาบริโภคกับ น้ำพริกแต่ละอย่าง ผักพื้นบ้านที่นิยม คือ ผักกระถอก หรือรอกฟ้าผักชนิดนี้เป็นผักที่หลายคน

มองข้ามหรือลืมเลือนเพราะขึ้นง่าย ทนแดดทนแล้งเป็นผักที่ผู้วิจัยและคนในชุมชน ได้เห็นถึงประโยชน์ คุณค่า ของผักพื้นบ้านชนิดนี้ ซึ่งเกิดขึ้นเองตามหัวไร่ปลายนา นับเป็นผักพื้นบ้าน ที่มีสรรพคุณในชุมชนบ้านคลองรี นอกจากผักกระถรก ยังมีผักที่คนในชุมชนช่วยกันให้ข้อมูลผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งคือ ตำลึงใช้ประโยชน์ โดยยอดผัก และใช้ผล คือ ลูกตำลึงคัดเลือก ใช้ลูกแก่ ๆ ตำลึง ที่เขียวแก่ ๆ จะทำให้กรอบเป็นภูมิปัญญา ในอดีตของคนสมัยก่อน ได้นำผักพื้นบ้านมาปรับปรุง พื้นฟู อนุรักษ์ ไม่ทิ้งสูตรเก่า สร้างคิดค้น สร้างสรรค์ สรสชาติใหม่ ๆ เน้นผักพื้นบ้านที่มีอยู่รอบ ๆ หมู่บ้านนำมาดองผักพื้นบ้านที่หลากหลายนี้ สามารถนำมาดองถนอมอาหาร อาทิเช่น ผักกุ่มจะสามารถให้คนในชุมชนเก็บมาทำประโยชน์ ประมาณเดือน มีนาคม ถึง เดือน พฤษภาคม คนในชุมชน ออกเก็บ ช่อดอก ของต้นกุ่มบก ตามหัวไร่ปลายนา ที่นี้มีกุ่ม ดอกช่อ นำมาประกอบอาหารประเภท ลวกจิ้ม แกง กุ่มบกนี้ เป็นผักพื้นบ้านที่ยามฤดูแล้งจะออกดอก ของหากินได้ง่าย จากในอดีตจนถึง ปัจจุบัน แม่ครัวบ้านคลองรี ได้เล่าเรื่องผักพื้นบ้าน แล่หยิบมือเอื่อนี้ว่าสามารถนำมาประกอบอาหาร โดยการนำมาพื้นฟู ใช้ประโยชน์พื้นบ้าน ผักกุ่มนี้ นำมาทำเป็นผักกุ่มดอง การใช้ประโยชน์ จากดอกกุ่ม ส่วนผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญา นำมาประกอบอาหารคือ ผักเสี้ยน ซึ่งคนในชุมชนนำมาดองผักเสี้ยนเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามหัวไร่ปลายนา อีกชนิดหนึ่งยังคงพอหามาบริโภค เรื่องราวของการนำผักพื้นบ้านที่หลากหลาย มาทำยาผักพื้นบ้านที่หลากหลายมาดองรวมกันหลายชนิด ทั้งยอดผักบั้ง ดอกแคผักกุ่ม ผักเสี้ยน ตำลึง กระถรก ให้เกิดความหลากหลาย ชุมชนได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นช่วยกันพื้นฟู โดยการนำผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิดที่มีลิ้นด้วยคุณประโยชน์เป็นอาหาร โบราณต่อเติมด้วยภูมิปัญญา นำมาพื้นฟูให้มีชื่อเสียงเป็นข้อตกลงร่วมกันของชุมชนบ้านคลองรี ที่ค้นพบภูมิปัญญาเมนูอาหารผักพื้นบ้าน ที่ทำได้ในฤดูกาล มาผสมผสานเป็นผักพื้นบ้าน ที่มีอยู่ในพื้นถิ่น โดยชุมชนบ้านคลองรีได้ใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในอดีต นำมาประกอบอาหารทำยารวมมิตรผักพื้นบ้านที่หลากหลายมาดองรวมกัน ผักพื้นบ้านทั้งหลาย อาทิเช่น ผักเสี้ยน ผักกุ่ม ผักกระถรก ผัก ตำลึง ผักบั้ง ดอกแค ก่อเกิด เป็นเมนู ที่ทำสร้างรายได้ให้กับชุมชนบ้านคลองรี ผักพื้นบ้านหลายชนิดนี้ สามารถบริโภคกับน้ำพริก จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ชุมชนบ้านคลองรี ได้ร่วมมือร่วมใจ ตกลงประชุม นำเสนอ โดยส่งหมู่บ้านคลองรีจัดทำโฮมสเตย์ จุดเด่นของการนำเสนอครั้งนี้ ได้ใช้ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ และผักพื้นบ้านที่ช่วยกันพื้นฟู นำมาประกอบอาหาร นำเสนอ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ให้คณะกรรมการ จากหลายส่วน ที่ได้มาคัดเลือก จนได้รับ คะแนนผ่าน มาตรฐาน การรับรองจากกรมการท่องเที่ยวได้รับรางวัล มาตรฐานโฮมสเตย์ จุดเด่นของการได้ไปรับรองมาตรฐานในครั้งนี้ เกิดจากชุมชนมีส่วนร่วม เกิดจากการวิจัยพื้นฟู อนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาให้การรับรองมาตรฐาน โดยใช้ผักพื้นบ้าน เป็น จุดเด่น สร้างเรื่องราวที่เคยมีในอดีต มาพื้นฟูเป็นรายการผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น

นับว่าเป็นความภาคภูมิใจ ในภูมิปัญญาโบราณของบ้านคลองรีที่มีในอดีต และปัจจุบัน ที่ใช้ผักพื้นบ้าน มาสร้างในเรื่องของรสชาติ อาหารพื้นถิ่นซึ่งเป็นเอกลักษณ์ โดยใช้ผักพื้นบ้าน นำมาทำขนมที่เป็นขนมประจำจังหวัด ประจำโฮมสเตย์ เช่น มันเทศ พักทอง ในการทำขนมที่หลากหลายคือ ข้าวเหนียวหน้าควายลุย ซึ่งสร้างชื่อเสียง ให้กับชุมชนบ้านคลองรี โดยสามารถสร้างรายได้ ให้กลับชุมชน คืนความภูมิใจให้กับชุมชนบ้านคลองรี

**ข้อค้นพบจากเวที ที่ 2** ผู้วิจัยได้ค้นพบ คนในชุมชนบ้านคลองรี ที่ได้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้ตอบและเล่าเรื่องราวของผักพื้นบ้านตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน โดยใช้ภูมิปัญญา จากการนำผักพื้นบ้านมาทำอาหาร สรรพคุณของผักพื้นบ้านที่เป็นยารักษาโรค คนในชุมชนเมื่อได้แลกเปลี่ยนและเห็นประโยชน์ ยังได้ร่วมมือร่วมใจ ตกลงช่วยกัน พื้นฟู นำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ นำมาช่วยกันปลูกเพิ่ม และยังช่วยกันวางแผน หากคนอาสา นำผักพื้นบ้านที่หายไป นำกลับคืนมาในครัวเรือนของตัวเอง ช่วยกันขยาย การปลูก ให้ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ร่วมมือร่วมใจกับ ผู้วิจัย ปรึกษาหารือ ร่วมตกลงใจ สร้างชุมชนเข้มแข็งในการใช้ความภาคภูมิใจ ภูมิปัญญา จากอดีต ถึง ปัจจุบัน โดยใช้ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ส่งชุมชนบ้านคลองรีเข้ารับรางวัลมาตรฐาน โฮมสเตย์ ทำให้เกิด การสร้างรายได้ให้กับชุมชนโดยใช้ชื่อ กลุ่ม ว่า ตาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์

ประโยชน์ ของการวิจัยในครั้งนี้ จากการฟื้นฟูผักพื้นบ้านในครั้งนี้ 1. ผู้วิจัยได้ร่วมกันจัดกิจกรรมการฟื้นฟูโดยใช้การปรุงอาหารที่ทำจากผักพื้นบ้านที่หาได้ในชุมชนบ้านคลองรี ตามหัวไร่ปลายนา ร่วมกันกับกรรมการในหมู่บ้าน

1. ปลูกจิตสำนึกและกระตุ้นให้กรรมการ เกษตรกร ผู้สูงอายุ และคนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยกันปลูกผักพื้นบ้านที่หลากหลาย ชนิด แลกเปลี่ยนในเรื่องการขยายพันธุ์ ร่วมกันค้นหาผักพื้นบ้านที่สูญหายให้กลับคืนมาในชุมชน

2. เชิญผู้สูงอายุและแพทย์แผนไทย นายวันเฉลิม ท้าวแพทย์ ได้ร่วมกันถ่ายทอดภูมิปัญญาจากการใช้ผักในอดีตถึงปัจจุบัน โดยให้ผู้สูงอายุและแพทย์แผนไทยกรรมการหมู่บ้าน เกษตรกร ได้ร่วมพบปะและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

3. ส่งเสริมโดยการเชิญนักวิชาการ ดอกเตอร์ พรทิพย์ ชุนวิเศษ นักวิชาการสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ได้ให้ความรู้ช่วยประชาสัมพันธ์ เรื่องของการฟื้นฟู อนุรักษ์ และใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านคลองรี ทำให้คนในชุมชนเกิดการเรียนรู้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของผักพื้นบ้าน โดยการนำส่วนต่าง ๆ ของตาล โคนด มาทำเป็นผลิตภัณฑ์โดยใช้ภูมิปัญญา นำก้านตาลมาทำเป็นไม้กวาดบำบัด เป็นการฟื้นฟูและอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านไม่ให้สูญหายไป

ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นช่วยฟื้นฟู อนุรักษ์ผักพื้นบ้าน โดย การสนทนากลุ่ม ตกลงกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อฟื้นฟูผักพื้นบ้านให้กลับคืนมาสภาพดั้งเดิมที่มีความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศและความหลากหลายทางชีวภาพปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนและเยาวชนได้ตระหนักคุณค่าของผักพื้นบ้านในการเป็นแหล่งอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน และสร้างเป็นแหล่งเก็บรักษาพันธุ์พืชที่มีคุณค่ากับท้องถิ่น เพื่อฟื้นฟู ผักพื้นบ้านโดยอาศัยภูมิปัญญา การปรุงอาหาร หวาน-คาว

### การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน

จากเวทีที่ 3 เป็นเรื่องการอนุรักษ์โดยผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการสนทนา เวทีนี้ โดยมีวิทยากรกระบวนการ คือ ดร.พรทิพย์ ชุนวิเศษ นักวิชาการสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ได้มาช่วยจัดเวที โดยมีคนในชุมชนมาช่วยกันคิดเมื่อคนในชุมชนได้นำผักพื้นบ้าน 5 ชนิด กลับคืนมา นั่นคือได้ฟื้นฟู โดยหาอาสาสมัครให้ช่วยกันนำผักพื้นบ้านที่สูญหายให้กลับคืนมา พอจี สีสด ขออาสาใช้พื้นที่ของตนเอง ให้ได้เกิดประโยชน์สร้างเป็นแหล่งเรียนรู้ ด้วยการอนุรักษ์ นำผักพื้นบ้าน ที่สูญหาย กลับมา ปลูก เพิ่ม ขยายพันธุ์ ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้าน ภูมิปัญญาของการใช้ผักพื้นบ้าน ภาคภูมิใจสู่บรรยากาศสกินอยู่แบบไทยในวิถีที่เคยใช้กันมาเป็นวิถี บ้านคลองรีอย่างพอเพียง แหล่งเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน ผลการวิจัยสรุปถึง การอนุรักษ์ พบว่า ผักพื้นบ้านทำเป็นผลิตภัณฑ์จากไม้ตาลโดนด สามารถสร้างรายได้ ทำไม้nardจากไม้ตาลโดนดจากภูมิปัญญา ยังมีกล้วย ผักพื้นบ้าน นำมาทำของเล่นให้กับเด็ก ๆ เช่น ม้าก้านกล้วย ไม้มะขามนำมาทำไม้หนังสติ๊ก ไม้ตาลสามารถนำมาทำกั้งหันลม พื้นบ้านของบ้านคลองรี ไม้ตาลทำร่มป้องกันแสงแดด และ ฝน ไม้ตาลใช้ทำหลังคา

การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น จากไม้ตาล ทำไม้nardเพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อย ถือเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ส่งเสริมรายได้ไปขายในตลาดชุมชน มีสั่งผ่านเฟสบุ๊ค ทำรองเท้าจากไม้ตาล ทุก ๆ ส่วนของผักพื้นบ้านตาลโดนด ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนจริง ๆ พื้นบ้านในชุมชนเล็ก ๆ แห่งนี้ ส่งเสริมสุขภาพมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ส่งเสริมสุขภาพสู่เศรษฐกิจชุมชน

การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน ตัวอย่างผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ที่ปรุงทำเป็นรายการอาหาร จากผักพื้นบ้านมีดังต่อไปนี้ ตาล โตนดทุกครัวเรือนต้องมีเป็นผักพื้นบ้านตาลนี้ ในตำนานของที่ขาดจากครัวไม่ได้ คือ ตาล ผักพื้นบ้านนี้เป็นผักที่เล่าเรื่องของบ้านคลองรี ตาลนี้ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน หัว ดอก ผล ต้น ใบ นำมาเป็นขนมหวาน นำมายีทำเป็นขนมตาล ปัจจุบันผักพื้นบ้านตาลนี้ได้สูญหาย หาทานได้ยากมากแต่ยังหาทานได้อยู่ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นรายการอาหาร คือ ต้มปลาร้าหัวตาล มีเครื่องปรุงมี ดังนี้ กะทิ หอม กระเทียม กระชาย ตะไคร้ ใช้หมูสามชั้นต้มปลาร้านี้สูตรเดียวกันกับต้มปลาร้าหน่อไม้ ต้มปลาร้าใส่ขุ่นอ่อน ใช้ผักพื้นบ้านของบ้านคลองรี แกงบุก ปลาย นำมาแกงส้ม เหมือนแกงบอน ปัจจุบันหาทานได้ยาก ชุมชนร่วมกันอนุรักษ์ ร่วมกันฟื้นฟูอนุรักษ์ ในการหาผักพื้นบ้านนี้กลับคืนมา

**แกงดอกขี้เหล็ก** การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านที่ชาวคลองรี นิยมมาทานกันและออกเกือบทั้งปีตามหัวไร่ปลายนาคือ ผักพื้นบ้านขี้เหล็ก เป็นทั้งยารักษาโรค แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้อาการนอนไม่หลับ ต้มใบขี้เหล็กกับน้ำดื่มเหมือนชา จะช่วยให้หลับสบาย ถือเป็นยาอายุวัฒนะที่เดียว ลำต้นนำไปเผาถ่านทำฟืนในอดีตจนถึงปัจจุบัน เวลาเก็บวิธีเลือกใบ คือ ใบกลางถึงยอดอ่อน ๆ น้ำประพาย เงินปุ่น ว่า ยังมีดอกตูมผลิสีเหลืองสด ๆ ดอกตูมเล็กนิยมนำมาบริโภคนในอดีต จะไม่มีกะทิ นำมาใส่เครื่องแกงใส่ปลาร้าส่วนใหญ่แกงขี้เหล็กในถ้าใช้แกงใช้ปลากระป๋องแกงแทนปลาอย่าง ปัจจุบันมีกะทิ มีแกงเป็นปลาหรือหมูย่างหรือเนื้ออย่างติดมัน เป็นแกงที่นิยมบริโภคกันทุกบ้าน ใบและดอก ขี้เหล็ก ยังพอได้ ในตลาดชุมชน มีขี้ใบเหล็กเคี้ยวขาย ให้ชาวบ้านหาซื้อ แต่ชาวบ้านคลองรี ยังคงนิยมเก็บตามหัวไร่ปลายนานำมาเกี่ยวจนรสขมกำลังดีรสขมมีสรรพคุณแก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร ทำให้ออนหลับช่วยบำรุงน้ำดีและเลือด หากบริโภคมากไป ทำให้อ่อนเพลีย ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ สะเดา มะระขี้นก มะแว้งเครือ มะเขือพวง ใบขมิ้น ผักโขม

**กระทือ** การใช้ประโยชน์จากต้นกระทือ กระทือต้นอ่อน หน่ออ่อนนำมาต้มลวกกินกับน้ำพริกปลาร้า รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณ ขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง ช่วยการไหลเวียนเลือด หากกินมากไปทำให้เกิดการอ่อนเพลีย ผักที่มีรสนี้ ได้แก่ พริก พริกไทย ติปลี โหระพา ยี่ห่วย กระเทียม หอม จม้น้ำพริกปลาร้า นำมาแกงใส่ปลาไหล ใส่ปลาคุก แกงกะทิ หรือไม่ใช้กะทิก็อ ร้อยทั้งคู่ พริกเครื่องปรุงที่ใช้ พริกแกงคั่ว ที่นิยม แกงไปทำบุญบ้านไหนทำก็จ่ายแจกแบ่งปัน สรรพคุณยังเป็นยารักษาโรคลมในกระเพาะอาหาร

**แกงส้มผักรวม** พื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ดอกแค ดอกกุ่ม ดอก มะรุม ถั่วฝักยาว พัก แดงโมอ่อน พักทอง ยอดพักทอง ตระกูลแกงส้มผักพื้นบ้านรวมมิตรใช้ประโยชน์ ดอกแค แก้ไข้หัวลมแม่ครัวในบ้านคลองรี จะนำผักมาอาหารรวมกันซึ่งรสเปรี้ยว มีสรรพคุณละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ

ลดไป หากกินมากไปทำให้ท้องอืด แลลงแผล ร้อนใน ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ ผักเสี้ยนคอง ผักหนามคอง มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง มะม่วง ยอดกระเจี๊ยบแดง ลูกมะขม มะดัน

**แกงเลียงผักทองใส่ปลา** ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น แกงเลียงผักบุ้ง แกงเลียงหัวปลี บ้านคลองรีจะเรียกว่า เครื่องปรุง ตะไคร้ หอมกระเทียม ปลาร้ารสมัน มีสรรพคุณ บำรุงกระดูก ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น แก้เอ็นพิการ ปวดเสียว ขัด ยอก กระดูก ผักสมุนไพรที่มีรสนี้ ได้แก่ สะตอ เนียง ถั่วพู ถั่วลันเตา งา แครอท ผักทอง ผักกระเฉด หัวปลี

**ผักบุ้ง** ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น แกงป่าผักบุ้ง เป็นอาหาร สำหรับคลองรีอยู่กันเป็นชุมชน หลังคาใกล้ชิดติดกันที่ทำมาหากิน ที่นาไกลจากหมู่บ้าน อาหารกลางวันจะเป็นแกงป่า สรรพคุณ เป็นยารักษาโรค เพราะใช้เครื่องปรุง น้อยชนิดพริก หอมกระเทียม มีปลาร้าใส่น้ำแกง มีการเสริมด้วยภูมิปัญญาสมัยใหม่ นำ กากหมู (กากหมู คือ หมูสามชั้น นำมาทอดให้ร้อน ๆ แยกน้ำมันออกมาให้เหลือแต่หมูแห้ง) ผสมกับน้ำแกง นำไปเป็ดไข่ไก่ มาเพิ่ม แกงป่าแบบนี้มีแต่ชุมชนคลองรี และหมู่บ้านใกล้เคียง ที่อื่นหาทานไม่ได้มีข้าวร้อนบริโภคร่วมกับ กากหมูใส่หอมแดง หรือผัดข้าวกากหมูไม่มีที่ใดในชัยนาท ข้าวผัดโบราณผู้สูงอายุ ภูมิปัญญานี้ เนื่องจากในอดีตอาชีพอีกอย่างหนึ่งยาวนาน มา 50 กว่า ปี เนื่องจาก เป็นหมู่บ้านต้นแบบ ถูกพัฒนามาจากมูลนิธิพัฒนาชนบทอาชีพเลี้ยงสุกรเลย เป็นอาชีพเสริม และหลีกเลี่ยงไม่ได้ยามมีงานรื่นเริงหรืองานใด หมูจะอาหารประจำของบ้านคลองรี มีลาบหมูใช้ผักพื้นบ้านที่ปลูกกันไว้ คือใบหูเสือ

**ผักพื้นบ้านมันนง** หนึ่งในรายการอาหารที่คนบ้านคลองรี เคยมีกิจกรรมในอดีต ปัจจุบันหายากแล้วและได้พร้อมใจกันที่จะหามาปลูกให้ใบ เมื่อถึง ปลายฝนต้น ต้นหนาว คนบ้านคลองรี มีวิถีสะพานข้ามขุดหามันนงมีประโยชน์บำรุงร่างกายการกินพื้นบ้านผัด หนึ่งที่ผักพื้นบ้านที่ถวิลหาใช้แกงส้ม นี่หาทานยากยิ่งนัก มันนงลูกกำลังดี เวลาทานจะเหนียวหนึบ ถูกความเปรี้ยวจากน้ำมะกรูด ใส่ผักบุ้งนา จะให้รสชาติ ส่วนเรื่องข้าวหม้อดินจะเป็นอาหาร ที่ในสมัยอดีต คนบ้านคลองรี ยามยากจน หรือบ้านไหนต้องเลี้ยงดูลูกหลาน ครอบครัวใหญ่จะใช้ภูมิปัญญาในการ ใช้ผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายดาย อาทิเช่น ผักทอง มันเทศ บุก กลอย แม้กระทั่งผักบุ้งหรือผักอื่นที่พอหาได้ มาหุง หม้อดินอยู่ในหม้อดิน หุงทานกันทั้งบ้าน นี่เป็นภูมิปัญญาที่ค้นพบ เท่ากับได้คุณค่าประโยชน์ จากคุณค่าผักพื้นบ้าน และเป็นยาอายุวัฒนะ โดยทานกันไม่รู้ตัว แถมประหยัดลดค่าใช้จ่ายไปได้อีก โขส่วนข้าวเบื่อนี้ ขาดไม่ได้จากการสัมผัสเชิงลึก การถ่ายทอด เรื่องสูตร คือ ส่วนผสมที่ใช้ร่วมกัน คือใช้ข้าวสารสัก หนึ่งกำมือแช่น้ำซักพัก ให้ข้าวสารอ่อนนุ่ม แล้วโขลกคั่วกะน้ำพริก จะนับเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้ได้น้ำแกงที่เข้มข้นรสชาติโดดเด่น

ผลการวิจัย สมาชิกในชุมชนนำผักพื้นบ้านกลับมาโดย พ่อจี่ สีสด รับผิดชอบ เรื่องบอน โดยได้ไปสำรวจตามแม่น้ำแหล่งน้ำที่ใกล้กับที่ทำนา พ่อจี่ ได้นำ ต้นบอน จากแหล่งน้ำมาปลูกใน แหล่งเรียนรู้ ตอนนี้แม่บอนจะยังไม่เต็มบ่อหลา ก็ทยอยขยายพันธุ์ไปการฟื้นฟู รวมทั้งนำผักชี หนอง กลับมาในบ่อหลา ซึ่งเป็นลำน้ำเก่า ท่าน ผู้ช่วยสมบัติ ช่วยกันกับน้ำประพาย เงินปัน ได้ผักชี หนองมาขยายพันธุ์ที่บ่อหลาน้ำพ้อง ชูลลอน น้ำอุบล กาญจนวิจิตร และนำมาขยายที่แหล่งเรียนรู้ สวนพ่อ จี่ สีสด

การฟื้นฟูและ รวบรวมข้อมูลว่ามีผักพื้นบ้าน 48 ชนิดสูญหายไป 8 ชนิด ค้นหาเพิ่ม 5 ชนิด รวมเป็น 53 ชนิด ที่สูญหายยังไม่กลับคืนมา มีอีก 3 ชนิด สายบัว ผักสันตะวา ผักบุงร้อม ผัก สันตะวา ในการสนทนากลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็น นำผักพื้นบ้านกลับมาช่วยกันความคิดเห็น นำกลับมา 5 ชนิด 1. บอน 2. ตาล 3. กระทือ 4. ผักพวยน้ำ 5. ผักชีหนอง ได้ตกลงผู้รับผิดชอบ ใน การกลับคืนของผักพื้นบ้านมีรายชื่อดังนี้ ผู้ช่วยดำเนิน เขตุน้อย ตาล โดนด น้ำประพาย เงินปัน ผักพวยน้ำ พ่อจี่ สีสด บอน นางดำเนิน เขตุน้อย ได้นำกระทือปลูกในแหล่งเรียนรู้ มีการแบ่งหน้าที่ ค้นหาผักพื้นบ้านที่สูญหาย น้ำประพาย ได้ช่วยกันค้นหา ผักชีหนอง เมื่อไปศึกษาดูงานที่จังหวัด สิงห์บุรี นำต้นผักชีหนองมาขยาย โดยเฉพาะชำในแหล่งน้ำเล็กหรือใส่กะถางน้ำ เพาะต้นผักชีหนอง สามารถนำมาขยายพันธุ์แจกจ่ายไปในบ้านคนในชุมชน

ผลจากการศึกษา นำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ จากผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นด้วย ภูมิปัญญาของชุมชนบ้านคลองรี แยกเป็นภูมิปัญญาจาก อาหารคาว อาหารหวาน ชุมชนบ้านคลองรี ได้ข้อตกลงในการจัดการสำหรับข้าวที่คืนความภาคภูมิใจในภูมิปัญญา เรื่องการนำมาใช้ ประโยชน์เป็นอาหารคาวหวานเป็นยารักษาโรค ผลิตภัณฑ์ชุมชนจากทั้งหมดระดมความคิดได้

ผลจากการศึกษา การอนุรักษ์ให้คงอยู่ นอกจากการมีแหล่งเรียนรู้ของผักพื้นบ้านจากผัก พื้นบ้านเป็นการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน 10 เมนูเด็ด 1. แกงกระทือ 2. ผักทอดคนพเก้า ที่ใช้ผักพื้นบ้านในหมู่บ้านคลองรี 3. แกงเลียงนพเก้า 4. ผักดอง โบราณ ตำนานบ้านคลองรี ผักดอง 6 ชนิด กุ่ม ผักเลี่ยน ตำลึง กระทกรก ดอกแค ผักบุง 5. ต้มปลา ร้าหัวตาล 6. บวนเนื้อใส่ใบมะกรูด 7. ปลาเห็ดใบยี่หระ 8. ดอกไม้จาก ผักพื้นบ้านอีกหนึ่งในสำหรับ กับข้าว ลวก สารระพัน ผักจิงจ้อขาว ผักพวงชมพู เข็มขาว ผักปลั่งขาว ผักปลั่งแดง ขนมหาด ใช้ ใบเตยให้หอมและยังแปลกจากขนมตาลชุมชนอื่นทำ 9. ขนมวุ้น ทั้งนี้กับกระทกรก ไม้ผักพื้นบ้าน วุ้นตาลกรอบ วุ้นโสน วุ้นอัญชัน วุ้นพวงชมพู วุ้นกระทกรก วุ้นใบเตย วุ้นกระพังโหม 10. ข้าว เหนียวหน้าสังขยาควายลุยบ้านคลองรี ใช้หน้ามันเทศ มันพวง ถั่วเขียว ถั่วแดง ใช้ผักพื้นบ้านที่ หลากสี

การทอชุมชนเป็นเรื่องใหม่ ชาวบ้านคลองรี สมาชิกหลายคนเคยไปศึกษาดูงานที่วังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา เมื่อปี พ.ศ. 2554 ไปกันมานาน และทุกคนส่วนใหญ่ มองว่าเป็นเรื่องยากที่จะขับเคลื่อน มองไม่เห็นทุนของตัวเอง ใช้เวลานาน สมาชิกที่เคยไปและพอเข้าใจได้ว่า เมื่อเราหาจุดแข็งของบ้านพบ หาทุนของหมู่บ้านเจอ เรื่องที่ยากก็ไม่ยาก เมื่อหลาย ๆ คนเปิดใจที่จะเรียนรู้ แม้ว่า การทำสิ่งใหม่ ที่ต้องใช้เวลาค้นหา ๆ ยากมาก เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง เมื่อเกิดได้ เริ่มต้นจาก คนในชุมชนกลุ่มเล็ก ๆ สมาชิกหลาย ๆ คน ไม่ทราบคิดว่าเรื่องที่ไกลตัว ยาก แต่ความเป็นจริง กระบวนการที่ซับซ้อน ฉะนั้นเมื่อได้รับโอกาส ผู้วิจัย ในฐานะที่มุ่งมั่นเป็นนักเรียนรู้ และตั้งใจ กับงานวิจัยเลยเชิญนักพัฒนาชุมชน เข้ามาสู่เวที โดยใช้ผักพื้นบ้านที่มีอยู่และทุนของชุมชน เป็นตัวตั้ง ผู้วิจัยได้ปรึกษาจัดตั้งโฮมสเตย์ โดยโฮมสเตย์ในหมู่บ้านคลองรี ใช้ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น จาก อนุรักษ์ สิ่งดี ๆ ไม่ให้สูญหายให้ผักพื้นบ้านนี้ยังคงอยู่จากที่คนกลุ่มเล็ก ๆ ที่ช่วยกันคนละไม้ละมือช่วยกันสร้างรายการอาหารที่ได้เป็นข้อตกลงจนปัจจุบันนี้สิ่งในศาลาหวานห้วยกรด โฮมสเตย์ มีกลุ่มสมาชิกในชุมชนตกลงกันในการร่วมกันทำให้ มีการท่องเที่ยวนี้ สามารถสร้างรายได้ จากการเมื่อนักท่องเที่ยว มาเช่า เย็นกลับ สำหรับราคา เรื่องกับการเข้าพัก และเข้าชมแหล่ง ผักพื้นบ้านนักท่องเที่ยวจะต้องจองก่อนนักท่องเที่ยวมาจากไหน นักท่องเที่ยวได้ทราบข่าวมาจากรายการท่องเที่ยวทั่วทิศ มาจากกรมการท่องเที่ยว และชมจากเพจที่ช่วยกันตั้งขึ้นมา ฉะนั้นรายได้ที่มาจากการท่องเที่ยว เมื่อเปิดเวที ข้อตกลงโฮมสเตย์ไม่ใช่ว่ารายได้หลักแต่เป็นรายได้เสริมไม่ได้มีทั้งปี การดูแลนักท่องเที่ยวเหมือนบ้านเรามีญาติเข้ามาพัก และเราได้มีโอกาสพาญาติ ๆ มาพักผ่อนมาเที่ยว ทำอาหารทานด้วยกัน ตอนกลับก็ช่วยอุดหนุน ผักพื้นบ้านที่อยู่ในบ้าน ขนมอบราชมหรือเราประยุกต์ขึ้นมา นี่ก็คือข้อตกลงกันแต่ละหลังที่เข้าร่วมกำหนดว่าจะต้องปลูกผักพื้นบ้านคนละอย่าง 2 อย่าง เรื่อง บ้านพักอาหารช่วยกันออกแบบ สมาชิกโฮมสเตย์ ช่วยกันออกแบบราคา เมื่อเช่าต่อ คนละ 80 บาท มีผักพื้นบ้าน ตามฤดูกาล และเมนูที่ทางศาลาหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ กำหนด รายได้จากนักท่องเที่ยวแบ่งให้แม่ครัวบ้านคลองรีหักค่าส่วนกลาง ร้อยละ 10 แบ่งให้คนขับรถพานักท่องเที่ยวชมทุ่งชมแหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านในแหล่งเรียนรู้ตามเส้นทางและกิจกรรมที่ทางโฮมสเตย์ กำหนดแม้จะยังมีรายได้จากการท่องเที่ยวไม่มาก สิ่งที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ผักพื้นบ้านเป็นหนึ่งในจุดเด่น จุดแข็ง ที่จะทำรายได้ ให้กับหมู่บ้านคลองรีต่อไปในอนาคตนี้

## ประโยชน์ของการอนุรักษ์

การฟื้นฟูชุมชนบ้านคลองรี เข้าร่วมกิจกรรมเป็นข้อตกลงกันที่จะนำผักพื้นบ้านที่สูญหาย นำกลับมาฟื้นฟู ผลจากการวิจัย เวทีนี้ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การฟื้นฟู เมื่อชุมชนบ้านคลองรีเกิดข้อตกลง จากการเข้าร่วมเวที โดยมี ดร.พรทิพย์ ขุนวิเศษ เป็นผู้จัดการกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่จะนำผักพื้นบ้านที่สูญหาย กลับคืนสู่หมู่บ้าน ผักสูญหายไป 8 ชนิด ข้อตกลงนี้ ตกลงร่วมกันว่า กลับคืนมา 5 ชนิด มีผู้รับผิดชอบดังนี้ ผักพื้นบ้านชนิดที่ 1. บอน 2. กระทือ 3. ผักแพงพวย ตาล ผักชีหนอง ส่วนผักบั้งร่วม ผักสันตะวา สายบัว ถ้ามีโอกาสจะช่วยกันนำผักพื้นบ้านที่สูญหาย คืนกลับมาสู่บ้านคลองรี

ผลจากการวิจัยการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นนี้ เกิดรายได้จากการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวจะยังไม่มากเพราะ โสมสเคย์ เปิดบริการยังไม่นาน นักท่องเที่ยวเช่นนักปั่น ก็ยังคงพอใจในอาหารผักพื้นบ้าน เป็นโอกาสที่ชาวบ้านคลองรีจะได้พัฒนา เรื่องราวของอาหารผักพื้นบ้าน ไปต่อได้อีก ค้นพบ ว่าผักพื้นบ้านมีประโยชน์ในทานเป็นยา กินปลาเป็นหลักกินผักแทนยา น้ำมะกรูด สัมช่ากินกับขาลม กล้วยน้ำว่าและกล้วยที่มีหลายพันธุ์ ในบ้านคลองรี ที่ใช้เป็นอาหารและใช้ทานเป็นยา สร้างรายได้ให้กับชาวบ้านคลองรี

## การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ได้รวบรวมองค์ความรู้และกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านกระบวนการวิจัยมีส่วนร่วม ที่ทำให้คนในชุมชนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นและองค์ประกอบของภูมิปัญญากับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้าน ผลการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นสะท้อนวิถีคิด โลกทัศน์ ความเชื่อ ในการให้คุณค่าของชุมชนที่มีต่อสัมพันธภาพมนุษย์กับนอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นองค์ความรู้ ที่เป็นความรู้เชิงเทคนิคกับการจัดการทรัพยากร โดยความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังกล่าวมีการเรียนรู้ การถ่ายทอด และการปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยผ่านครอบครัว เครือญาติ และแพทย์แผนไทย

สรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้ค้นพบการฟื้นฟูการอนุรักษ์การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเศรษฐกิจชุมชน ชุมชนบ้านคลองรี ได้ร่วมตกลงกันฟื้นฟูอนุรักษ์ทั้งยังได้ทราบการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านได้ทำอาหารโบราณในอดีต ปัจจุบันไม่ได้ทั้งอดีตทั้งดงาม การคิดค้นสิ่งที่ได้มาคือปฏิทินกินผักและตารางการปลูกผักพื้นบ้านตามฤดูกาล แหล่งเรียนรู้ผัก

พื้นบ้าน ณ บ้านคลองรีให้เป็นผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ งดงามด้วยผักพื้นบ้านทุกฤดูกาล เป็นเรื่องเล่าขานถึงชุมชนอยู่เย็นเป็นสุขเป็นมรดกให้เยาวชนรุ่นหลังได้ตระหนักรู้สำนึกรู้หวงแหนในแผ่นดินเกิด

**ข้อค้นพบจากเวทีที่ 3** การฟื้นฟู อนุรักษ์ และการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ที่ขณะนี้ ผู้วิจัยและกรรมการของศาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ได้นำผักพื้นบ้านได้นำขนมนี้หน้าทำด้วยผักทอง มันเทศ ใช้ทำขนม ข้าวเหนียวหน้าสังขยาควายลุย เป็นอีกหนึ่งรายการอาหาร ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่นที่เกิดจากภูมิปัญญาสามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชน ขนมาจากผักพื้นบ้านหน้าควายลุย มีเรื่องราวความเป็นวิถีของบ้านคลองรี ที่มาของหน้าควายลุย (ขนมทำจากผักทอง มันเทศ นำมาควน ใส่ ไข่ กับกะทิ น้ำตาลโตนด โรยบนหน้าข้าวเหนียวมูน) ที่มาคือ หน้าละ มาควายลุยโคลน เวลาควายไถนา คราดนา วัว คราดคู่เทียมกัน เมื่อถึงฤดู ดำนา เกี่ยวข้าว ลงแขกในอดีต เจ้าของนา ใช้สำหรับเลี้ยงดูแขกหรือญาติ ๆ ที่มาช่วยลงแขก ทำนา ในแต่ละฤดู ทางชุมชนได้ใช้ภูมิปัญญานี้ ให้ มรดก ไม่สูญหายไปจากวิถีเป็นที่มาทำให้คนในชุมชน หวนระลึกถึงอดีตไม่ลืมรากเหง้า ชุมชนบ้านคลองรีนี้ ในการจัดอาหารพิเศษนี้ให้นักท่องเที่ยว และเมื่อมีการจัดงานแม้จะยังขายไม่ได้ทุก ๆ วัน ขนมนี้อย่างเป็นการเสริมสร้างรายได้ในเรื่องของวันข้างหน้ากับการเป็นขนมหลักที่มีส่วนผสมของผักพื้นบ้านยามเมื่อนักท่องเที่ยวมาเยือน และพักค้างคืน โดยเที่ยวชมวิถี แลกเปลี่ยนวัฒนธรรม หรือมาท่องเที่ยวศึกษาเรียนรู้ในโฮมสเตย์

**ข้อค้นพบจากเวทีที่ 3** การฟื้นฟู อนุรักษ์และการใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านคลองรี ผู้วิจัยได้ประทับใจกับความสัมพันธ์ของญาติพี่น้อง ความช่วยเหลือเกื้อกูล ในการทำวิจัย ในครั้งนี้ รวมถึงเห็นความกระตือรือร้น ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องนี้คิดว่า ช่วยกันขยาย ผักพื้นบ้าน ชื่นชม มาปลูก มาเพาะ แจกต้น ไม้ใบผัก ร่วมมาศึกษากับแหล่งเรียนรู้ ผักพื้นบ้าน เวลาที่ผ่านมา เมื่อสำรวจ สัมภาษณ์ และให้ข้อมูล เกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่ผู้วิจัยซักถามเวลาที่หลาย ๆ คน เล่าเรื่อง ผักพื้นบ้าน ด้วยสีหน้าและแววตา ที่มีรอยรอย ของความทรงจำ ที่แสนงาม แตะแแต้ม รอยยิ้ม ทั่วไปหน้า เสียงหัวเราะ ความรำลึกความทรงจำที่ ดีงาม ในครั้งที่ผู้วิจัยได้มาสนทนสนม เพิ่ม มากขึ้นกว่าเดิมจะทำให้ วันข้างหน้า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ผู้วิจัย จะเดินตามรอย ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ด้วยความเพียรที่บริสุทธิ์ ใช้ความกล้าหาญและเพียรทนที่จะพัฒนาตนเองและชุมชนให้อยู่เย็นเป็นสุขใช้ภูมิปัญญา จากผักพื้นบ้านเป็นจุดเด่นสร้างโอกาสด้วยกันด้วยการเห็นดีเห็นงามในการร่วมมือ ร่วมใจ จัดสร้างกลุ่มโฮมสเตย์ กั้นสู่รากเหง้า กั้นสู่ฐาน กั้นสู่ถิ่น การได้แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านจากการวิจัย ในครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ กับชุมชนบ้านคลองรีอย่างแท้จริง และจะเป็นพื้นที่ที่รวบรวมพรรณไม้ ผักพื้นบ้าน สำหรับเป็นแหล่งเรียนรู้เป็นมรดก เป็นต้นแบบแหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้าน จัดตั้ง

เป็นหมู่บ้านต้นแบบด้านแหล่งเรียนรู้ เรื่องการฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์ให้ชุมชนอื่น ๆ ได้  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ตารางที่ 5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้	สรรพคุณ	แหล่งที่พบ (สถานที่)	ผู้รู้/ผู้ปลูกและใช้ ปราชญ์ในชุมชน
1	จี๋เหล็ก	ใบ ดอก	แกง แกง	ระบาย, ท้องอืด ทำให้นอนหลับ	พบทั่วไปมี 2 ชนิด(ขาว,แดง) สีขาจะให้ รสชาติที่ดีกว่า	นางรินทร์ ไธ้ม่อง
2	มะรุม	ฝัก ยอด ดอก เมล็ด	แกง ต้ม,ทอด ต้ม,ทอด อม	เป็นยาด้านมะเร็ง แก้ไอ	ริ้วบ้าน ตามไร่ ปลายนา	นางจรรย์ ก่อคำคุ้ม
3	ตะไคร้	ต้น ใบ ราก	ต้ม,ทอด ต้ม,ทอด ต้ม,ทอด	แก้กระหายน้ำ ท้องอืด	พบได้ทั่วไป ,ปลูกตาม ครัวเรือน	นางรุ่งนภา สังชะโฮ
4	สะเดา	ช่อ ดอก	ลวก แกง	ลดความดัน	ตามไร่ ปลายนา หมู่บ้าน	ชุมชน
5	มะขาม	ฝัก เมล็ด ใบ	แกง ต้ม ยำ	ยาระบาย	ตามไร่ ปลายนา หมู่บ้าน	นางดอกอ้อ ทองมี
6	มะพร้าว	ผล ใบ	ทาน ห่อ ของใบ ประดิษฐ์	บำรุงร่างกาย รักษา โรคเบาหวาน	ในหมู่บ้าน	นางสมควร สุขล้ำ
7	ต้นขมิ้น	ผล ใบ	แกง ต้ม	ยาอายุวัฒนะ บำรุงโลหิต	แหล่งเรียนรู้ หมู่บ้าน	นายจี๋ สีสด

ตารางที่ 5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้	สรรพคุณ	แหล่งที่พบ (สถานที่)	ผู้รู้/ผู้ปลูกและใช้ ปราชญ์ในชุมชน
8	ขนุน	ผล	ต้ม แกง	บำรุงธาตุ ยา ระบาย	หมู่บ้าน	นางสนอง แป้น เงิน
9	มะกอก	ยอด ผล	ยำ แกง ต้ม	แก้ร้อนใน แก้ กระหายน้ำ	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
10	กระถิน	ยอด ใบ ผัก	ยำ แกง ต้ม	ฟอกโลหิต เจริญ อาหาร	หมู่บ้าน แหล่ง เรียนรู้	นายจี ลีสด
11	เพกา	ผัก	น้ำพริก	ช่วยขับเสมหะ	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
12	ชะอม	ยอด ใบ	ต้ม แกง	รักษา โรคเบาหวาน	แหล่งเรียนรู้	นายปิ่น ศรีเดือน
13	มะขม	ใบ ผล	ยำ	ต้านอนุมูลอิสระ	หมู่บ้าน	นางสำลี มณฑา
14	มะม่วง	ผล	แกง ต้ม ยำ	แก้วิงเวียนศีรษะ	หมู่บ้าน	นายประจวบ กล้าคุ้ม
15	แค	ดอก ใบ	ต้ม ทอด	แก้ไข้หวัด	หัวไร่ ปลายนา	คนในชุมชน
16	กระเพรา	ใบ ดอก	ต้ม ทอด แกง	แก้ท้องเฟ้อ	หมู่บ้าน	ปลูกครัวเรือน
17	ยี่ห่วย	ใบ ดอก	แกง	ต้านอนุมูลอิสระ	หมู่บ้าน	นางสำลี มณฑา
18	โทงเทง	ผล	ยำ ต้ม	แก้ไข้หวัด	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
19	กระทกรก	ยอด ผล	ยำ ผัก ต้ม	บำรุงปอด	หมู่บ้าน	นางประพาย เงินปุ่น
20	โหระพา	ใบ ดอก	ต้ม แกง	ขับลม ช่วยย่อย อาหาร	หมู่บ้าน	นางดำเนิน เขต น้อย
21	ชะพลู	ใบ	แกง	แก้โรคตาฟาง	หมู่บ้าน	นางรุ่งนภา สังกะโท หมอยา พื้นบ้าน

ตารางที่ 5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี (ต่อ)

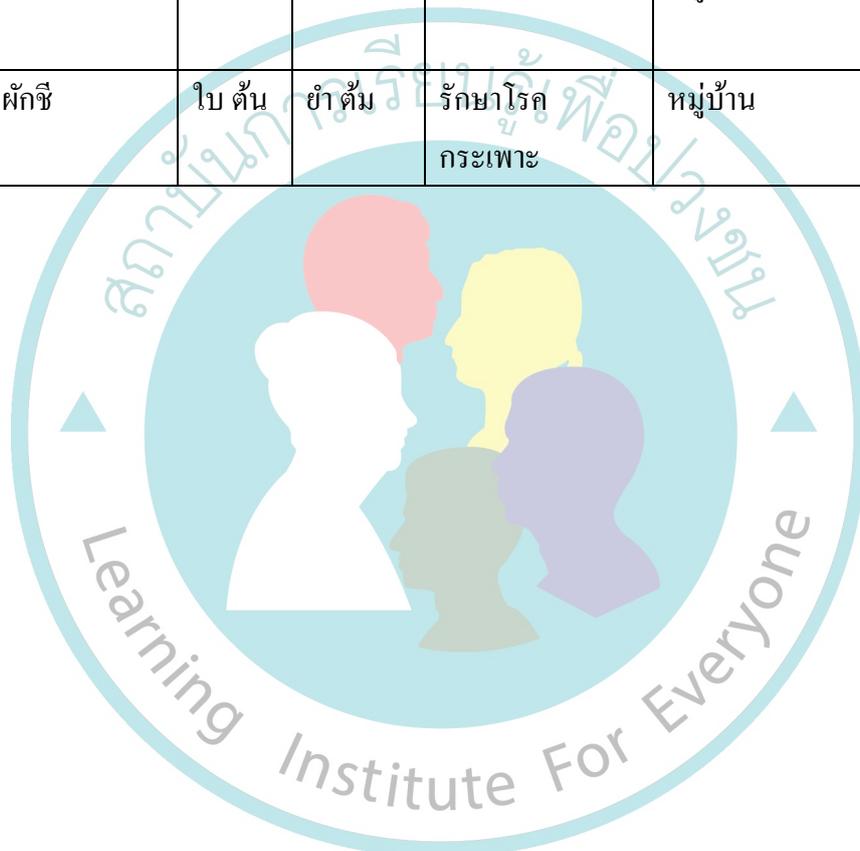
ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้	สรรพคุณ	แหล่งที่พบ (สถานที่)	ผู้รู้/ผู้ปลูกและใช้ ปราชญ์ในชุมชน
22	พริก	เมล็ด ใบ	แกง ต้ม	แก้ไอ ขับ ปัสสาวะ	หมู่บ้าน	นางพ้อง ชุสลอน
23	แมงลัก	ใบ เมล็ด	แกง ต้ม	ยาระบาย	หมู่บ้าน	นางลำลี มณฑา
24	ใบบัวบก	ใบ	ต้ม แกง ยำ	แก้ฟกช้ำ	หมู่บ้าน	ชุมชน
25	ผักกระสัง	ใบ	ต้ม แกง ยำ	ต้านมะเร็ง	หมู่บ้าน	ชุมชน
26	ผักโขม	ใบ	ผัด ทอด ต้ม	ขับสารพิษใน ร่างกาย	หมู่บ้าน	นายสมุด ช้าง พาลี ปราชญ์ ชุมชน
27	กล้วย	ใบ หัว ปลี ผล	แกง ต้ม	แก้โรคกระเพาะ	หมู่บ้าน	ปลูกเกือบทุก หลังคาเรือน
28	มันเทศ	หัว ใบ		ใบตำพอกฝี	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
29	จิง	หัว เหง้า		ช่วยย่อยอาหาร	หมู่บ้าน	นางลำดวง กล้า หาญ
30	ข่า	หัว เหง้า ลำต้น		รักษาหลอดลม อักเสบ	หมู่บ้าน	ประเมิน หงษ์ ทอง
31	ตำลึง	ยอด ใบ	ต้ม แกง	ลดความดัน	ริมรั้ว ในหมู่บ้าน	ชุมชน
32	มะระ	ยอด ผล ใบ		แก้เบาหวาน	ริมรั้ว	ชุมชน

ตารางที่ 5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้	สรรพคุณ	แหล่งที่พบ (สถานที่)	ผู้รู้/ผู้ปลูกและใช้ ปราชญ์ในชุมชน
33	สลิด	ดอก ใบ	ต้มแกง	บำรุงตับ บำรุง ปอด	หมู่บ้าน	นางวรรณมา อยู่ ซัง
34	ผักข้าว	ผล ใบ	แกง ต้ม	ช่วยแก้ริดสีดวง	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
35	มันนง	หัว	แกง ต้ม		หมู่บ้าน	นางชวน อินทร์ กัตต์
36	อัญชัน	ดอก ใบ	ทอด ต้ม	ต้านมะเร็ง	หมู่บ้าน	ลำลี มณฑา
37	บวบ	ผล	ผัด แกง เผือก	ลดเบาหวาน	หมู่บ้าน	ลำดวน กล้าหาญ
38	ผักทอง	ยอด ผล	ต้ม แกง	รักษาโรคตา	หมู่บ้าน	นางสนองเป็น เงิน
39	พวงชมพู	ดอก ราก	ทอด ยำ สลัด	ช่วยให้นอนหลับ	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
40	ผัก	ยอด ใบ	ต้ม แกง		หมู่บ้าน	นางสนอง เป็น เงิน
41	จิงจ้อขาว		ยอด ใบ	ชิพริส	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
42	ผักกระเจด	ยอด	ต้ม แกง		หมู่บ้าน	นางนิสา อยู่ถ้ำ
43	ผักนึ่ง	ยอด ใบ	ต้ม แกง ยำ	ลดความดัน	หมู่บ้าน	นางนิสา อยู่ถ้ำ
44	ผักทอง	ยอด ผล	ต้ม แกง	ต้านมะเร็ง	แหล่งเรียนรู้	นายจี ลีสด
45	กุ่ม	ยอด ดอก ใบ	ต้ม แกง ดอง		หัวไร่ ปลายนา	ชุมชน

ตารางที่ 5.2 การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านชุมชนบ้านคลองรี (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อผักพื้นบ้าน	ส่วนที่ใช้	วิธีการใช้	สรรพคุณ	แหล่งที่พบ (สถานที่)	ผู้รู้/ผู้ปลูกและใช้ ปราชญ์ในชุมชน
46	ชงโค	ใบ ดอก	ย่ำ ต้ม	แก้ไอ แก้ท้องเสีย	หมู่บ้าน	นางสมควร สุข ล้ำ
47	มะนาว	ผล	ต้มน้ำ	ขับเสมหะ	หมู่บ้าน	นางสนอง เป็น เงิน
48	ผักชี	ใบ ต้ม	ย่ำ ต้ม	รักษาโรค กระเพาะ	หมู่บ้าน	นางลำดวน กล้า หาญ



## บทที่ 6

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของไทย (เริ่มต้นในปี พ.ศ.2504) จนถึงปัจจุบันมีทั้งหมด 11 ฉบับ จากฉบับที่ 1-7 เป็นเรื่องของการพัฒนา ทั้งโครงสร้างพื้นฐาน (การสร้างถนน เขื่อน ไฟฟ้า การขุดลอกคูคลอง) การพัฒนาเพื่อที่จะใช้ทรัพยากร การพัฒนาเกษตรสมัยใหม่ (การปลูกพืชเชิงเดี่ยว อ้อย ข้าวโพด มันสำปะหลัง การทำนาปรัง ฯลฯ) การพัฒนาอุตสาหกรรม ฯลฯ (การเปลี่ยนสนามรบเป็นสนามการค้า ฯลฯ) การพัฒนาตามแผนเหล่านี้ เป็นเหตุให้ประเทศไทยได้สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ สูญเสียวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่นรวมถึงผักพื้นบ้านที่ถูกมองข้ามหรือถิ่นที่อยู่ เช่น ในบึง ริมแม่น้ำ ในป่า ฯลฯ ได้ถูกทำลายไปจนเกิดเป็นผักพื้นบ้านหลายอย่างสูญหายชุมชนบ้านคลองรี เป็นหนึ่งในหมู่บ้านเล็ก ๆ ที่พลอยถูกผลกระทบจากในอดีต ผักพื้นบ้านหลายอย่างหายไป ปัจจุบันผู้วิจัยเห็นปัญหาจึงได้ทำการวิจัยสำรวจผักพื้นบ้าน ที่เคยมีรวมทั้งผักพื้นบ้านที่ยังอยู่ในอดีตที่เคยมีได้สูญหายไปจากบ้านคลองรี โดยได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนบ้านคลองรี

#### สรุปผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** โดยการจัดเวที รวมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ได้ข้อมูลจากการสำรวจว่ามี ผักพื้นบ้านในชุมชนบ้านคลองรี มีผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบัน 48 ชนิด ยังได้ฟื้นฟูโดยการจัด สนทนากลุ่มในชุมชนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ช่วยกันตามหาและนำผักพื้นบ้านกลับมาในแหล่ง เรียนรู้ขยายพันธุ์อนุรักษ์ให้คงอยู่กลับคืนมา 5 ชนิด สูญหายไป 8 ชนิด ที่หาย ไป 3 ชนิด คือ สายบัว ผักสันตะวา ผักบั้งร่วม รวมทั้งสำรวจ และค้นหาให้กลับคืนมา ผักพื้นบ้านคลองรี มีทั้งหมด 53 ชนิด

จากผลการวิจัยสรุปเรื่องของการฟื้นฟูการสำรวจการสัมภาษณ์ เมื่อได้ผักกลับมา 5 ชนิด สรุปได้ว่าสมาชิกส่วนหนึ่งที่บ้านคลองรี ให้ความร่วมมือในการนำผักพื้นบ้าน กลับคืนสู่บ้าน คลองรี เป็นการฟื้นฟูเพิ่มความหลากหลายของผักพื้นบ้านให้กลับคืน และเพิ่มจำนวนเกิดประโยชน์ กลุ่มคนเล็ก ๆ ได้ช่วยกันอาสาพาผักพื้นบ้านที่สูญหายจากอดีตกลับคืนกลุ่มคนนี้ คือ พ่อจี่ สีสด เห็นดีเห็นงาม ยายรุ่งนภา สังชะโท น้ำประพาย เงินปุ่น ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านนางดำเนิน เชนน้อย ผู้ช่วย

ผู้ใหญ่บ้าน นายสมบัติ ฐปบุชา แกนนำ สำคัญของบ้านคลองรี ได้เสียดสนำผักพื้นบ้านนี้กลับมาสู่แผ่นดิน ที่ราบลุ่มแห่งนี้ นับได้ว่า เป็นการฟื้นฟู และเป็นการอนุรักษ์ ทำเรื่องเล็ก ๆ ให้เกิดเป็นสิ่งแวดล้อม ก่อเกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ เกิดความสามัคคีเกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม สร้างให้เกิดผักพื้นบ้านที่เข้มแข็ง ทั้งหมดทั้งสิ้น รวบรวมได้ทั้งหมด 53 ชนิด ที่อยู่ในหมู่บ้านคลองรี

สรุปผลจากการสำรวจผักพื้นบ้านของ ชุมชนบ้านคลองรี จากอดีตถึงปัจจุบันชุมชนบ้านคลองรี ได้มีการสำรวจชนิด ผักพื้นบ้าน ตั้งแต่ในอดีต กลับมาอย่างน่าภาคภูมิใจได้นำผักพื้นบ้านที่หลากหลาย ได้ นำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด เช่น กล้วยน้ำว่า สามารถ ใช้ประโยชน์ในการรับประทานทั้งส่วนของดอก (หัวปลี) ใบ (กาบใบอ่อน) ยอด ลำต้นใต้ดิน (เหง้า) ผล (ลูกกล้วย) ส่วนไม้ยืนต้นรับประทานผล สอดคล้องกับการศึกษาของสาปีนะห์ แมงสาโมง (2547) ส่วนที่ได้จากภูมิปัญญาบ้านคลองรี จากการเก็บข้อมูลคนในชุมชน นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร ด้วยวิธีการต่าง ๆ มา เป็นการปรุงสุก เช่น แกงกระทือ แกงขมิไก่ และการศึกษา ของสาปีนะห์ แมงสาโมง (2547) โดยการปรุงสุกด้วยการลวก อย่างหรือรับประทานสด เช่น ผักจิ้มน้ำพริก ผักชีล้อม ถั่วพู ผักบุ้งแดง บางชนิดนำผลมารับประทานสด เช่น มะม่วงดิบจิ้มน้ำพริก หรือสุก คนแก่ชายป็นศรีเดือน แม่แก่ช้อย อยู่ชัง ชอบกิน มะม่วงสุก เป็นต้น พืชยืนต้นบางชนิดมีการนำใบมารับประทานสด เช่น กระถิน ตะไคร้ พืชล้มลุกนำมารับประทานสด ๆ หรืออาจปรุงสุกด้วยการลวก ต้ม เช่น กระทือ จิง ข่า ผักกูด ขมิ้นชัน นอกจากนี้พืชไม้เลื้อยและ นำหัว ใบ ดอก ผล มารับประทาน เช่น มันนกก มันเลียดหมู เผือก ชะอม ถั่วพู ผักหวานบ้าน ตำลึง ชุมชนบ้านคลองรี ด้วยความเชื่อในวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ว่าใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภคผักพื้นบ้าน มีประเพณี วัฒนธรรม ศรัทธาเชื่อในการดำรงชีวิตว่า พืชผักพื้นบ้าน ตามห้วยหนองคลองบึง หัวไร่ปลายนา พืชผักพื้นบ้านที่หลากหลายสามารถนำมาบริโภคได้เลย โดยรับประทานสดหรือดิบได้

**ข้อค้นพบสำคัญ** ในการทำวิจัยครั้งนี้ สรุปผลได้ว่าการสำรวจชนิด จำนวนผักพื้นบ้านที่มีอยู่ก่อนหน้าการทำวิจัย ในชุมชนบ้านคลองรี ได้รับทราบชนิดถึง ชนิดว่าตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน จำนวนชนิดของผักพื้นบ้าน มีรวมกันทั้งหมด 48 และมีผักพื้นบ้านที่หลากหลายได้สูญหายไป จากชุมชนบ้านคลองรี ถึง 8 ชนิด การตามหาผักพื้นบ้าน ทั้ง 5 ชนิด เป็นการคืนความภาคภูมิใจของคนในชุมชนบ้านคลองรี ที่แม้แต่ ผู้สูงอายุ หลายคนว่าไม่ได้ทานผักพื้นบ้านที่กล่าวถึงมานานแล้ว บางคนไม่เคยรู้จัก ที่ผู้วิจัย ค้นพบความร่วมมือของคนในชุมชนบ้านคลองรี ที่ได้มอบให้กับผู้วิจัยรวมทั้งเกิดความสามัคคี ของคนในชุมชนที่ได้บอกเล่า เรื่องราวของผักพื้นบ้านในแต่ละในเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทุกเวทีเป็นเรื่องเล่าเร้าพลังจากผักพื้นบ้านที่เคยอยู่ในอดีตถึงปัจจุบัน

**วัตถุประสงค์ที่ 2** จากการฟื้นฟู อนุรักษ์ และการใช้ประโยชน์ จากผักพื้นบ้านของบ้านคลองรี จากการสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่น การก่อเกิดรายได้ จากผักพื้นบ้านกลุ่มที่ปลูกยังมีไม่มาก การทำวิจัยครั้งนี้ เมื่อชุมชนได้นำผักพื้นบ้านกลับมา 5 อย่าง สิ่งที่ได้ชุมชน ตกลงที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันเมล็ดพันธุ์ ผัก ทั้งปักชำ ช่วยกัน ปลูกเพิ่ม มีผักพื้นบ้าน จำนวนมากขึ้น กว่าเดิมสรุปตามหาผักพื้นบ้านกลับมาครบ 5 ชนิด ผักพื้นบ้านนี้ ชุมชนบ้านคลองรี ร่วมด้วย ช่วยกันอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านชนิดเก่าที่ สูญหายไปแล้วนำกลับมาฟื้นฟู ปลูกขยายไปตามจำนวนครัวเรือนจำนวนผักพื้นบ้านค่อยปลูก ๆ ค่อย ๆ เพิ่มพูนคนในชุมชนบ้านคลองรี ก็ได้กินได้ใช้ผักพื้นบ้าน เมื่อผักพื้นบ้าน 5 ชนิด กลับมา และเพิ่มจำนวน มีมากพอ จากที่ใช้ประกอบอาหารตามครัวเรือน ก็ตกลงกันว่า มีมาก ๆ ก็แบ่งกันทาน ที่เหลือกิน เหลือใช้ ก็สามารถแบ่งขาย สร้างรายได้ให้กับชุมชนลดค่าใช้จ่าย ทานผักพื้นบ้านปลอดภัย สุขภาพดีขึ้น โดยตลาดคลองรี ใครมีผักอะไรที่เหลือ มีน้ำพริก ชูหลอนเป็นแม่ค้าที่จะเข็นผักไปขาย นางพอง ชูสออนนี้จับรถมอเตอร์ไซด์ไม่เป็นที่รับผักตามบ้านที่มีอยู่ในชุมชนบ้านคลองรีไปขาย เช่นน้ำประพาย เงินปุ่น มีหอม ตัดไปฝากขายที่ทันสมัยช่องทาง เฟสบุ๊ค และตลาดชุมชน คือ นางดำเนิน เขยน้อย มีร้าน ขนมตาลขนมไข่หงส์ ที่สมาชิกในชุมชนบ้านคลองรี มีผักพื้นบ้าน สามารถฝากไปที่ร้านค้า ใช้รถเข็นเหมือนกัน จะนำไปสู่เศรษฐกิจชุมชนในวันข้างหน้าถ้าบ้านไหนมีผักพื้นบ้านก็ตัดขายไป ก็ฝากขายไป แม้จะยังมีผักพื้นบ้านไม่มาก นักท่องเที่ยวยังไม่ค่อยทราบเกี่ยวกับ ที่หมู่บ้านคลองรี มีโฮมสเตย์ ซึ่งเป็นเรื่องใหม่ นางสาวฉันทสมัน ทองมี ประชาสัมพันธ์ ก็เป็นเรื่องดี ๆ ที่ใหม่ชุมชนได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน ที่ชุมชนบ้านคลองรีได้เรียนรู้เรื่องภูมิปัญญา เรื่องราวของผักพื้นบ้านคลองรี การใช้ประโยชน์ส่งเสริมสุขภาพ ของสิ่งที่เกิดขึ้น งานวิจัยของผู้วิจัยในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านไทย พอสรุปได้ดังนี้ (ยิ่งยง ไพสุขาศติ วัฒนา, 2551, หน้า 7-8) 1. ผักที่มีค่าพลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน สำหรับการเก็บผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ในเรื่อง รส ของผักพื้นบ้านนี้ ยังได้สอดคล้อง การใช้ประโยชน์ และรสชาติอาหาร เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ซึ่งเกิดจากการปรุงอาหารคนไทย ซึ่งมีความประณีตละเอียดละไม ในการทำสำหรับกับข้าว รักษา วัฒนธรรมมรดกนี้ไว้

ภูมิปัญญาไทยยังให้ความสำคัญกับรสของอาหาร เพราะรสชาติของอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะหรือสรรพคุณของอาหารที่มีต่อร่างกาย แต่เดิมจำแนกรสของผักพื้นบ้านเป็น 9 รส แต่ปัจจุบันได้เพิ่มรสจืด 1 รส ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดจะมีลักษณะ รสชาติ กลิ่นที่เฉพาะส่วนใหญ่มีรสชาติใดรสชาติหนึ่งและมีรสอื่นมาแทรกก็จะไม่มีรสเดียวการจำแนกจึงสามารถบอกได้ในแง่รสชาติหลักของผักพื้นบ้าน การอภิปรายผลการใช้ภูมิปัญญา จากผักพื้นบ้านครั้งนี้ ซึ่ง สอดคล้องกับงานของ (รักษ์ พฤษชาติ, 2551, หน้า 9-10) รสฝาด มีสรรพคุณในการสมานเคลือบแผลใน

กระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อโรค รักษาอาการท้องเสีย หากกินมากเกินไป ทำให้มีอาการผัดคอ ท้องอืด ท้องผูก ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ เช่น เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ กัวยาคิบ มะกอกไทย หัวปลี หอยกกล้วย

**รสหวาน** มีสรรพคุณบำรุงผิวพรรณ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุง แก้อ่อนเพลีย คลายร้อน ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ ยอดพริ้ว ผักปลั่ง บวบ แตง ดอกขจร พักข้าว **รสขม** มีสรรพคุณแก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร ทำให้นอนหลับช่วยบำรุงน้ำดีและเลือด หากกินมากเกินไป ทำให้อ่อนเพลีย ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ สะเดา มะระจีนก มะแว้งเครือ มะเขือพวง ใบขยอ ผักโขม **รสเมาเบื่อ** มีสรรพคุณแก้พิษฆ่าพยาธิ รักษาโรคผิวหนังผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ ขันทองพยาบาท ทองพันชั่ง **รสเผ็ดร้อน** มีสรรพคุณ ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง ช่วยการไหลเวียนเลือด หากกินมากเกินไปทำให้เกิดการอ่อนเพลีย ผักที่มีรสนี้ ได้แก่ พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่หระ กระเทียม หอม **รสมัน** มีสรรพคุณ บำรุงกระดูก ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น แก้เอ็นพิการ ปวดเสียว ขัด ยอกกระดูก ผักสมุนไพรมีรสนี้ ได้แก่ สะตอ เนียง ถั่วพู ถั่วลันเตา งา แครอท พักทอง ผักกระเฉด หัวปลี **รสหอมเย็น** มีสรรพคุณ ช่วยให้สดชื่น แก้อาการ เป็นลดหน้ามีดตาลาย แก้ไข้ตัวร้อน บำรุงหัวใจ ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ เตยหอม บัว แดงกวา แดงโมรสเค็ม มีสรรพคุณบำรุงรักษาผิวหนัง แก้คัน หากกินมากเกินไปทำให้มีอาการ กระจายน้ำ ร้อนใน ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ สาหร่ายทะเล **รสเปรี้ยว** มีสรรพคุณละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ ลดไป หากกินมากเกินไปทำให้ท้องอืด แดงลงแผล ร้อนใน ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ ผักเสี้ยนคอง ผักหนามคอง มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง มะม่วง ยอดกระเจี๊ยบแดง ลูกมะยม มะดัน ส้มโอ

**รสจืด** มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการบวม ผักพื้นบ้านที่มีรสนี้ ได้แก่ แดง แดงโมอ่อน น้ำเต้า พัก ผักกูด (อมฝาด) ผักบู่ ตำลึง มะละกอ

แนวคิดเรื่องการกินอาหารเพื่อการปรับธาตุ ตามการแพทย์แผนไทยที่มีทฤษฎีการปรับธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งสอดคล้องกับงาน จรินทร์ เทศวานิช และคณะ (2546) กล่าวถึง ความคิดพื้นฐานมาจากการปรับธาตุก็คือ บำรุงสุขภาพ ควรรับประทานตามธาตุ

**ธาตุดิน** มีร่างกายกล้ามเนื้อแข็งแรง ควรทานอาหารรสฝาด เช่น หัวปลี ผักกระเฉด เผือก มัน มังคุด ฝรั่งคิบ พักทอง มะละกอ ถั่วพู

**ธาตุน้ำ** มีรูปร่างสมส่วนท้วมผิวพรรณสดใส ควรทานผักพื้นบ้านรสเปรี้ยว เช่น ผักแต้ว ยอดมะขาม มะนาว ส้ม ยอดมะม่วง มะเขือเทศ สับปะรด มะกรูด

**ธาตุลม** รูปร่างโปร่งไม่อ้วนผิวหนังแห้ง ควรรับประทานที่มีรส เผ็ดร้อน เช่น พริก ขิงข่า กระเพรา กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย โหระพา ขึ้นฉ่าย ยี่หระ

**ธาตุไฟ** มีรูปร่างผอมผิวดำ ตกระระ กล้ามเนื้อกระดูกหลวม ควรทานอาหารที่มีรสขมเย็น เช่น มะระ บวบ สะเดา พัก แดงโม จี๋เหล็ก หัวผักกาด พักเขียว แดงกวา ค่ะน้ำ มะเขือ พืชผักบางชนิดถูกห้ามบริโภค

**สรุปการใช้ประโยชน์** จากผักพื้นบ้านมีบทบาทเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย มาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายบรรพบุรุษของเราได้สั่งสมภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าในการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ผักพื้นบ้านจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ต่อการดำรงชีวิตตามวิถีภูมิปัญญาไทยในทุก ๆ ด้าน

จากการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในอดีตถึงปัจจุบัน พบว่าผักพื้นบ้านคล่องรี้จากการเก็บข้อมูลคนในชุมชน ได้นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร ด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยความเชื่อในวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ว่าใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภคผักพื้นบ้าน มีประเพณี วัฒนธรรม ศรัทธาเชื่อในการดำรงชีวิตว่า พืชผักพื้นบ้านที่นำมารับประทานนั้น หาได้โดยเอื้อมมือคว้าผักสวนครัวรั้วริมบ้าน ตามหัวหนองคลองบึง หัวไร่ปลายนา พืชผักพื้นบ้านที่หลากหลายสามารถนำมาบริโภคได้เลย

การใช้ประโยชน์ จากผักพื้นบ้าน ได้สอดคล้องกับ สุทธิพงษ์ ถิ่นเขาน้อย (2553, หน้า 19) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านไว้ว่า ผักหรือพืช ไม้ ที่เจริญในท้องถิ่นและชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหารประจำเราเรียกผักที่มีคุณประโยชน์ให้คุณค่าทางยาว่าผักพื้นบ้านสมุนไพรเพราะผักพื้นบ้านมีคุณค่ามหาศาลเป็นพื้นที่หาได้ง่าย ราคาถูก และปราศจากยาฆ่าแมลง

การฟื้นฟู อนุรักษ์ รวมถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญา ในการวิจัยครั้งนี้ พบผักพื้นบ้าน ทั้งที่มีอยู่ 48 ชนิด กลับคืนฟื้นฟูยังได้ เรียนรู้ การใช้ ประโยชน์ ในแหล่งเรียนรู้ ช่วยกันอนุรักษ์ ให้คนในชุมชนบ้านคล่องรี้ได้รวบรวม ทั้งหมด 53 ชนิด

สรุปการอภิปรายผลครั้งนี้ จากการสนทนากลุ่มชุมชนสมาชิกในบ้านคล่องรี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้และกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านกระบวนการวิจัยในการที่คนในชุมชน ช่วยกันนำผักพื้นบ้านมาปลูกและบริโภค ที่ทำให้คนในชุมชนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และองค์ประกอบของภูมิปัญญากับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้าน ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อ ในการให้คุณค่าของชุมชน นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นองค์ความรู้ ที่เป็นความรู้เชิงเทคนิคกับการจัดการทรัพยากร

**ข้อค้นพบสำคัญ** ที่ผู้วิจัยและคนในชุมชนได้สรุปความสำคัญ ของการฟื้นฟู อนุรักษ์และการใช้ประโยชน์ จากผักพื้นบ้านของชุมชนบ้านคล่องรี้ในครั้งนี้ คือ การได้ฟื้นฟู นำผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์กับสุขภาพของคนในชุมชน สามารถลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและยังมีประโยชน์สำคัญมากอีกอย่างหนึ่งคือ การสร้างรายได้ จากการที่มีผักพื้นบ้านที่ช่วยกันฟื้นฟูโดยเป็นต้นแบบ มีผักที่

สูญหาย และเป็นผักพื้นบ้านที่หาทานได้ยาก โดยการฟื้นฟูและอนุรักษ์ สามารถนำมาจำหน่าย สร้างรายได้ให้กับชุมชนสิ่งสำคัญที่จำเป็น คือเมื่อเกิดรายได้ สร้างอาชีพเสริม คนในชุมชนจะมีเงินออม

จะเกิดประโยชน์ นอกจากทดแทน รายได้ได้ใช้จ่ายใช้สอย รายได้ มีเงินให้คนในชุมชน จุดแข็ง สร้างเป็นหลักประกัน เมื่อเกิดการเจ็บป่วยอุบัติเหตุ ขาดรายได้ รายได้นอกเหนือจากการทำนา ในอดีตที่มีรายได้ไม่มาก การสร้างรายได้ให้กับชุมชน จากผักพื้นบ้านนี้ ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น จากแหล่งเรียนรู้ที่เกิดจากงานวิจัยในครั้งนี้ ให้ได้เป็นรอยอดีต

มรดก ของปู่ตาตาย ที่ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ของผักพื้นบ้านจากอดีต สู่ ปัจจุบันจะเป็น แหล่งเรียนรู้ที่จะเป็นตำนานการสร้างเรื่องราวของผักพื้นบ้านในอดีต ถึงปัจจุบัน ให้คงอยู่หมู่บ้าน คลองรี และชุมชนหลาย ๆ ชุมชนในตำบลห้วยกรด สืบต่อไป

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยฟื้นฟูแล้วได้ผักพื้นบ้าน กลับมา 5 ชนิด ทฤษฎี เปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยผ่าน ครอบครัว เครือญาติ และแพทย์แผนไทย งานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ สาปีนะห์ แมงสาโมง (2547) ได้ศึกษาการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหารและยาของชาวบ้านอำเภอ แวง จังหวัดนราธิวาส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาในประเด็นการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นอาหาร และการใช้ พืชผักพื้นบ้านเป็น ยา และผา กองธรรมและคณะ (2549) ศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผักพื้นบ้านในพื้นที่ป่าตาม โดยชุมชน กรณีป่าตาม ชุมชนกุคเป่ง ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ การใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และศึกษา วิธีการจัดการผัก พื้นบ้าน ให้มีความสมบูรณ์และเชื่อมโยงกับเรื่องสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ของชุมชน โดยให้ชุมชน มีส่วนร่วมในการร่วมกันวางแผนลงพื้นที่ศึกษา สํารวจข้อมูล จำนวนชนิด ปริมาณของผักพื้นบ้านที่มีในปัจจุบัน การสัมภาษณ์วางแผนกำหนดแนวทางในการฟื้นฟู

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของชุมชนที่ได้ ได้รับความร่วมมือจาก ผู้นำคนเก่า และผู้นำคนใหม่ ยังช่วยกัน ได้ทำเรื่องผักสวนครัวรั้วกินได้คนหลาย ๆ บ้านได้อาศัยตัดชะอม แลกเปลี่ยนขายพันธุ์ ไปปลูกบ้านอื่นเป็นแหล่งอาหารและยาซึ่งสอดคล้อง สาปีนะห์ แมงสาโมง (2547) การฟื้นฟู อนุรักษ์ ผักพื้นบ้านโดยการทำข้อตกลง ของชุมชนบ้านคลองรี ที่จะร่วมสร้างสิ่งดี ๆ ที่ก่อและเกิด แหล่งผักพื้นบ้านเป็นพื้นที่ที่จะสอดคล้องกับการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้าน (ผา กองธรรม และคณะ) ส่วน ใหญ่พืชผักพื้นบ้านได้ต้องถนอมประคบประคอง เพราะทนแล้งรอดจากแมลง เพื่อได้ทานก็สุขใจ เพราะปลอดภัย ไร้สารพิษ ภูมิปัญญาชาวบ้านดั้งเดิมของคนไทยในสมัยโบราณดูแลตัวเองด้วยวิถี ธรรมชาติ ปลูกผักหรือเก็บผักตามหัวหนอง คลองบึง โคนหนองนา ภูมิปัญญาที่สะสมเป็นองค์

ความรู้ แล้วถ่ายทอดให้กับรุ่นลูกหลานรุ่นต่อรุ่น บรรยากาศการคืนสู่ฐานสู่ถิ่น เมื่อผู้คนใช้แรงงาน ต้องออกจากหมู่บ้านเล็ก ๆ ไปสู่เมืองใหญ่ ก็ถวิลหาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองด้วยการใช้ภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่น คั้นสุรากลั่น คั้นสุรากลั่น คั้นสุรากลั่น คั้นสุรากลั่น

หมู่บ้านคลองรี เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ทำเรื่องของศาสตร์ของพระราชา ผู้การพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้ทรงเน้นอธิบายหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ความรู้กับประชาชน และเกิดความเข้าใจจุดประสงค์และแนวคิด และนำไปปฏิบัติได้จริง ความพอประมาณ หมายถึงความดีที่ไม่น้อยเกินไปหรือ น้อยไป

หลักพอเพียงพอกินพออยู่พอเย็นพอสุขชุมชนบ้านคลองรีศรัทธาที่ใช้ศาสตร์ของพระราชา นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ผลการวิจัยในครั้งนี้ อภิปรายผล ได้ว่าคนในชุมชน บ้านคลองรีสืบค้น ค้นหา ทนที่ชุมชนมีอยู่ตั้งแต่ในอดีต จนถึงปัจจุบัน ด้วยทุนธรรมชาติ ทุนมนุษย์ การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ชุมชนบ้านคลองรี ค้นพบศักยภาพที่ชุมชนเคยมี เคยเป็นนำมาปรับใช้ ไม่ทิ้งของเก่ารักษา และอนุรักษ์ เพื่อส่งต่อให้เป็นมรดกที่ล้ำค่าควรคู่กับผืนแผ่นดิน

จากการอภิปรายผลการวิจัย ในครั้งนี้ทำให้ชุมชนบ้านคลองรี ได้แหล่งเรียนรู้ ผักพื้นบ้าน ได้สำรวจ มา 48 ชนิด หายไป 8 นำกลับคืนมา 5 ชนิด บอน กระเทียม ผักแพงพวยน้ำ ตาล ผักชีหอม รวมทั้งหมด 53 ชนิด

การได้แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านที่หลากหลาย งานวิจัยนี้ได้สอดคล้องเมื่อผู้วิจัยได้ชมภาพยนตร์ญี่ปุ่นเรื่องของผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในชนบท ในฤดู 4 ฤดู ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูฝน ฤดูร้อน ผู้วิจัยมองเห็นความงดงาม จากการเก็บผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ ได้ทุกฤดูกาลภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ สะท้อนเห็นเรื่องราว ของการคืนสู่รากเหง้า และยังได้สอดคล้องเมื่อผู้วิจัยยังวัยรุ่นอายุได้ 18 ปี ได้รับโอกาสไปศึกษาฝึกงานที่ประเทศญี่ปุ่น ผู้วิจัยเดินทาง ไปตอนใบไม้เปลี่ยนสี เดือนกันยายน ผลไม้ที่ได้ทานที่โน่น เป็นลูกคะคิ ภาษาญี่ปุ่น นั้นเมืองไทยเราคือลูกพลับหนังภาพยนตร์นี้ชื่อว่า little forest ทำให้ผู้วิจัยถวิลหาลูกพลับ ลูกตะโก ลูกข่อย ที่ออกตามฤดูกาล สีสันของผักผลไม้พื้นบ้าน ลูกพลับนี้ที่บ้านคลองรี ชำมะเลียงบ้านคลองรี และได้กลับมาสะท้อนเรื่องราวของบ้านคลองรีตอนยังเยาว์วัย ผู้วิจัยระลึกถึงความทรงจำ ยามที่คนบ้านคลองรีเห็นหิ้งห้อยตรงกอไผ่ ได้บริโภค ลูกมะกรอก ลูกข่อย สายบัว ต้มกะทิ ลวกจิ้มน้ำพริก สายบัวหลากสี เห็ดฟาง เมื่อยามหน้าฤดูฝน กองฟางบ้านตาปลั่ง ชายทุ่ง ผู้วิจัยได้เก็บเห็ดฟางดอกกลม ต้มยำเห็ดฟางเป็นอาหารที่ปรองดอง ๆ ไม่มีการปรุงแต่ง เรียบง่าย เมื่อได้ทำวิจัยครั้งนี้ ได้รับโอกาส ผู้วิจัยและชุมชนบ้านคลองรี ได้ค้นพบแหล่งเรียนรู้นี้ เกิดการฟื้นฟูช่วยกันอนุรักษ์รับรู้และได้นำประโยชน์การใช้ ผักพื้นบ้าน ที่นำมาสู่แรงบันดาลใจในการมุ่งมั่นทำงานวิจัย เรื่องผักพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ผู้วิจัยได้สำนึกรู้สำนึกในถิ่นกำเนิด ผู้วิจัย ตระหนักถึงคุณค่าการตามรอยมรดกของแผ่นดิน

ผู้วิจัยได้เป็นตัวแทนไป รับประทานรอง มาตรฐานโฮมสเตย์ไทย กับ ท่านรัฐมนตรี วีระศักดิ์ โควสุรัตน์ ตาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ ที่ได้รับมาตรฐาน รับรองโดยกรมการท่องเที่ยวกระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา 2561-2564

การอภิปรายผลของการทำวิจัยในครั้งนี้ ได้ทั้งวิธีการการฟื้นฟู อนุรักษ์ และการใช้ ประโยชน์ จากผักพื้นบ้านคลองรีได้เกิด แหล่งเรียนรู้ที่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยใช้ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่นเรียนรู้ ให้คนในชุมชน ได้มาแลกเปลี่ยนในเรื่องของการอนุรักษ์ พันธุ์ผักพื้นบ้านให้คง อยู่คู่ชุมชนบ้านคลองรี สืบต่อไป

ผู้วิจัยเกิดความภาคภูมิใจในรากเหง้าของตัวเอง มีกินมีใช้พอแบ่ง พอปัน พอสุข พอเพียง บนวิถีสร้างรายได้เกิดชุมชน ได้เงินได้ส่งเสริมสุขภาพได้ฟื้นฟู อนุรักษ์ ชุมชนบ้านคลองรี แบ่งปัน ขยายเมล็ดพันธุ์ และฟื้นฟูผักพื้นบ้าน นอกจากภูมิปัญญาในอดีต การคืนสู่รากเหง้า การได้แหล่งผัก พื้นบ้านนี้เป็น โอกาสที่ได้สร้างแหล่งอาหารที่เป็นมรดกเป็นแหล่งเรียนรู้ นำมาสู่ความภาคภูมิใจ และให้เยาวชนตระหนักรู้ ว่าชุมชนเล็ก ๆ แห่งนี้ มีจุดแข็ง อยู่อย่างพึ่งพาอาศัยกัน เป็นพี่เป็นน้อง ช่วยกันฟื้นฟู อนุรักษ์ พืชผักพื้นบ้านให้คงอยู่คู่แผ่นดินต่อไป

#### ข้อเสนอแนะ

ควรมีการฟื้นฟู ผักพื้นบ้าน เพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนควรมีการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน เพื่อการบริโภค



## บรรณานุกรม

- ง่างาม ประจวบวัน และคณะ. (2556). โครงการวิจัยการพัฒนาระบบการผลิตทางการเกษตร และอาหารเพื่อความเข้มแข็งของชุมชนบ้านหลักเมตร จ.นครปฐม. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ.
- จุไรรัตน์ ปิยะวัชร. (2552). กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ปิยนาด อิมดี. (2541). โครงการนครปฐมนครแห่งความผาสุกทุกชุมชนท้องถิ่น. การศึกษาทุนตำบลพินิตนาฏ ลักนาโฆสิต และคณะ. (2557). ภูมิปัญญาท้องถิ่นภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ.
- ภูมินิเวศ สุพรรณภูมิ. (2547). การฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ.
- เมฆ จันทน์ประยูร. (2548). ผักพื้นบ้านบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ: บริษัทจูนพับลิชชิง จำกัด
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ. (2555). รายงานการวิจัยประจำปี พ.ศ.2555. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (เอกสารอัดสำเนา).
- รุจินาด อรรถสิทธิ์, กมลภรณ์คงสุขวิวัฒน์. (2537). ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไท. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ.
- สาปีนะห์ แมงสาโมง. (2558). อนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้านแห่งลุ่มน้ำบางนรา. กรุงเทพฯ: หนังสือพิมพ์ ASTV.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2549). ใต้เบื้องพระยุคลบาท. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มติชน.
- เสวี พงศ์พิศ. (2550). เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ถ้าใจปรารถนา. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2551). แผนแม่บทชุมชนประชาธิปไตยและพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2552). วิธีชุมชนพอเพียง. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2552). วิธีสู่ชุมชนพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลังปัญญา.
- \_\_\_\_\_. (2554). กินอยู่พอดีมีความสุข. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.







## ภาคผนวก ก.

### แนวคำถามที่ใช้ประกอบการวิจัยแบบสนทนากลุ่ม

เรื่อง การฟื้นฟู อนุรักษ์และใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน กรณีศึกษาของชุมชน  
บ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมสนทนา ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ด้วยการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน จำนวน.....คน
- ปราชญ์ในชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจชุมชน จำนวน.....คน
- ผู้นำชุมชนและคณะกรรมการหมู่บ้าน จำนวน.....คน
- แพทย์แผนไทยประจำ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯ ตำบลห้วยกรด จำนวน.....คน

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผักพื้นบ้านในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ของชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

ประกอบด้วยคำถามจำนวน 6 ข้อ ดังนี้

1. บ้านคลองรีหมู่4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาทประวัติความเป็นมาเป็นอย่างไร
2. วิถีความเป็นอยู่ของคนในชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เป็นอย่างไรบ้าง
3. จุดเด่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน (ผู้รู้และลงมือทำ) หรืออัตลักษณ์ของชุมชนบ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาทในอดีตและปัจจุบัน มีอะไรบ้าง ใครบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพราะอะไร
4. คนในชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท มีการส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจ ชุมชนในอดีตและปัจจุบันอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพราะอะไร
5. ผักพื้นบ้านในอดีตถึงปัจจุบันของบ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท มีอะไรบ้าง
6. ชาวบ้านคลองรีมีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาทวิธีการใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้านในอดีตถึงปัจจุบันอย่างไร

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาการฟื้นฟู อนุรักษ์ใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และเศรษฐกิจชุมชนบ้านคลองรี หมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 4 ข้อ ดังนี้

1. บ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท มีผักพื้นบ้านที่นิยมใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจในอดีตในอดีตแต่ปัจจุบันสูญหายหรือลดน้อยลงไปหรือไม่ อะไรบ้าง เพราะอะไร
2. มีผักพื้นบ้านอะไรที่บ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท ควรฟื้นฟู อนุรักษ์เพื่อประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจชุมชน
3. ประสบการณ์ของชาวบ้านหรือทุนศักยภาพของชุมชนบ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท เกี่ยวกับการฟื้นฟู อนุรักษ์ทรัพยากรด้านต่างๆของหมู่บ้านมีหรือไม่ อย่างไร
4. หากมีความจำเป็นต้องฟื้นฟู อนุรักษ์ ผักพื้นบ้านเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจชุมชน คนในชุมชนบ้านคลองรีหมู่ 4 ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท จะมีวิธีการอะไร และอย่างไร



ภาคผนวก ง.  
ภาพประกอบการวิจัย



ภาพที่ 1 ผักพื้นบ้านในแหล่งเรียนรู้



ภาพที่ 2 ขนมมันเลือดหมูข้าวเหนียวน้ำกะทิ



ภาพที่ 3 ดอกช่อจิงจ้อขาว ใช้ต้มลวกจิ้มน้ำพริก



ภาพที่ 4 ยำสมุนไพรหัวตาล อาหารโฮมสเตย์บ้านคลองรี



ภาพที่ 5 ไม้ตาลผลิตภัณฑ์ นวดบำบัดทำจากตาลโตนด



ภาพที่ 6 สมาชิกโฮมสเตย์ ออกสื่อประชาสัมพันธ์ อาหารผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 7 แม่ครัวตาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ สมาชิก มีกิจกรรม ขนมผักพื้นบ้านขนมตาล



ภาพที่ 8 กิจกรรมฟื้นฟูทำขนมโบราณจากวัตถุดิบผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 9 ผักพื้นบ้านตระกูลชากระในบ้านคลองรี ต้มแกง ลวกนำมาดอง



ภาพที่ 10 นักท่องเที่ยวและสมาชิกในชุมชนมาปลูกมันเทศ ที่แหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 11 เมนูผักพื้นบ้านของศาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์  
ที่ออกรายการท่องเที่ยวทั่วทิศของบ้านคลองรี



ภาพที่ 12 ปลาเห็ดใส่ใบยี่หระ



ภาพที่ 13 ผักพื้นบ้านมะม่วง ทำส้มแผ่นส้มดื่มขายในเฟสบุ๊คของแม่รงค์



ภาพที่ 14 ภาพกิจกรรมนักท่องเที่ยวนำมาปลูกผักพื้นบ้าน และทานอาหารผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 15 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประโยชน์ผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 16 ดอกสายน้ำผึ้ง ผักพื้นบ้านที่ทำชาสมุนไพร ทำอาหาร กลิ่นบำบัด โรคซึมเศร้า



ภาพที่ 17 ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้ใหญ่มาช่างภาพเก็บภาพ อาหารผักพื้นบ้าน  
และวิถี ออกรายการท่องเที่ยวทั่วทิศ



ภาพที่ 18 เกษตรจังหวัดเกษตรอำเภอเข็มแหล่งเรียนรู้ผักพื้นบ้านคลองรี



ภาพที่ 19 คณะนักวิชาการเยี่ยมชมปักพื้นบ้านคลองรีพร้อมสมาชิกบ้านคลองรี  
รับประทานอาหารที่ทำจากอาหารผักพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น  
ที่แหล่งเรียนรู้ ผักพื้นบ้านของ ชุมชนบ้านคลองรี



ภาพที่ 20 ตำลึงผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 21 แม่ใหญ่จรรย์ กล้าคุ้ม ผู้สูงอายุ ได้เล่าเรื่องวิถี ในอดีต รวมทั้งเรื่องราว  
ของผักพื้นบ้าน แลกเปลี่ยนกับ พันตำรวจโทสิทธิพงษ์ ม่วงแจ่ม  
ประธานเครือข่ายผักปลอดภัย จังหวัดชัยนาท



ภาพที่ 22 จี๋เหล็กผักพื้นบ้านเป็นยาอายุวัฒนะ



ภาพที่ 23 ผู้วิจัย และนางสาวอารีย์ เหมะธลินทร์ ผู้ประสานงาน  
กองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ ผักพื้นบ้านสะเดาดินแก่หัวดีใส่แกงป่า



ภาพที่ 24 เอกสารประชาสัมพันธ์โฮมสเตย์บ้านคลองรีผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 25 พวงชมพูผักพื้นบ้านประ โยชน์ด้านมะเร็ง ทอดให้สีส้ม



ภาพที่ 26 ผักชีหนองผักพื้นบ้านที่นำกลับมาขายพันธุ์



ภาพที่ 27 สมาชิกนำผักพื้นบ้านมาขาย



ภาพที่ 28 ยอดฟักทองแก่งุ้มต้มจิ้มน้ำพริก



ภาพที่ 29 พริกชี้หนู



ภาพที่ 30 แดงไทย



ภาพที่ 31 รางวัลมาตรฐานโฮมสเตย์กับรัฐมนตรีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์



ภาพที่ 32 แม่จ่านง สีสด และผักพื้นบ้านที่ปลูกในแหล่งเรียนรู้ นำผักพื้นบ้านเช่น กล้วย แดงไทย นำมาบริโภค และแจกเพื่อนบ้าน ที่เหลือนำออกจำหน่ายส่วนเมล็ดพันธุ์เก็บไว้ เพื่อปลูกใหม่ และยังแบ่งปันเมล็ดพันธุ์แดงไทย และหนอกกล้วย ให้เพื่อนบ้านไปปลูกขยายเพิ่ม



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวสายน้ำผึ้ง สีสด
วันเดือนปีเกิด	23 มกราคม 2514
ที่อยู่	37/1บ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ต.ห้วยกรด อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
เบอร์โทรศัพท์	089 - 8587829
อีเมล	hongki_som@hotmail.com
สถานที่ทำงาน	สำนักงาน นฤมล-วิวัฒน์ กว้างจิตต์ อารีย์ 37/1 บ้านคลองรี หมู่ที่ 4 ต.ห้วยกรด อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี สาขานิเทศศาสตร์ วิชาเอกการ ประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประสบการณ์ทำงาน	พนักงานตรวจสอบคุณภาพ บริษัท Seagate บริษัท JVC แมนูแฟคเจอร์ริง ได้ฝึกงาน ตำแหน่ง staff ที่ประเทศญี่ปุ่น 3 เดือน ประชาสัมพันธ์ ท้องเที่ยวกลุ่มจังหวัด รองประธานมัคคุเทศก์พื้นถิ่น รุ่น 1 จังหวัดชัยนาท ประธานศาลหวานห้วยกรดโฮมสเตย์ ประชาสัมพันธ์ฝึกปลอดสารพิษบ้านคลองรี เจ้าของแหล่งเรียนรู้ฝึกพื้นบ้านอาหารพื้นถิ่น ตัวแทนประกันชีวิตบริษัท AIA ประเทศไทย 17 ปี ประชาสัมพันธ์กลุ่มท่องเที่ยวจังหวัดชัยนาท ทูตโฮมสเตย์ภาคกลาง