



ความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้
ในการประกอบอาหารในบ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
Biodiversity and Indigenous Botanical Utilization of Household Herbs and Vegetables Used in
Cooking in Ban Na O, Village No. 2, Na O Sub-district, Mueang Loei District, Loei Province.

สุตาภรณ์ มุลทากุล¹ สุธารัตน์ มุลทากุล² ภัทราวดี น้อยนพ³ ปิยะนุช เหลืองงาม⁴ ปิยะพร วงศ์อนุ⁵
E-mail: sb6440148201@lru.ac.th sb6440148203@lru.ac.th sb6440148216@lru.ac.th
โทรศัพท์: 064-707-3722 064-823-2880 065-253-1675

บทคัดย่อ

การศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 - เดือนกันยายน 2566 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่ใช้พืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหารและประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหาร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้วิจัยและ ประชาชนชาวบ้าน ได้ทำการสำรวจในพื้นที่ทั้งหมดของหมู่บ้านและใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์กับชาวบ้าน เป็นจำนวน 36 หลังคาเรือน ซึ่งในแต่ละหลังคาเรือนก็มีการปลูกพืชผักสมุนไพรและนำมาประกอบอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและในโอกาสต่าง ๆ มากมายหลายชนิด และได้้นำพืชผักสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ การสำรวจพบพืชสมุนไพรทั้งหมด 30 วงศ์ 41 ชนิด ชาวบ้านมีการใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์อยู่ 3 ด้าน คือด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค และ ด้านความเชื่อ

คำสำคัญ: ความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน พืชผักสมุนไพร

Abstract

Study of biodiversity and native botanical uses of household vegetables and herbs used in cooking in Ban Na Or, Village No. 2, Na Or Subdistrict, Mueang Loei District, Loei Province, starting from June 2022 - September 2022. The research The purpose of this study is to study local wisdom regarding food using herbs and vegetables in cooking and the benefits of herbs and vegetables used in cooking. By collecting information from researchers and folk philosopher A survey was conducted in the entire area of the village and interviews were conducted with villagers in 36 households. In each household, vegetables and herbs were grown and used to prepare food consumed on a daily basis and on special occasions. Many different types and brought herbs and vegetables to use in various fields The survey found a total of 30 families and 41 species of medicinal plants. Villagers use botanicals in 3 areas: food, medicine, and beliefs.

Keywords: biodiversity, Indigenous Botanical Utilization of Household, Ethnobotany, vegetables and herbs

¹ นักศึกษาปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ความเป็นมาของปัญหา

ความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity) หมายถึง การมีสิ่งมีชีวิตนานาชนิดพันธุ์ในระบบนิเวศอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัย ซึ่งมีมากมายและแตกต่างกันทั่วโลก หรือง่าย ๆ คือ การที่มีชนิดพันธุ์ (species) สายพันธุ์ (genetics) และระบบนิเวศ (ecosystem) ที่แตกต่างหลากหลายบนโลก

พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน (ethnobotany) เป็นศาสตร์ทางพฤกษศาสตร์หรือองค์ความรู้การใช้ประโยชน์พืชพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน ซึ่งพืชพื้นบ้านสามารถแบ่งได้เป็น พืชอาหาร พืชให้สีแต่งอาหารและให้สีย้อม พืชมีพิษ พืชที่ใช้ในงานหัตถกรรมพื้นบ้าน และพืชสมุนไพร กลุ่มชนพื้นบ้านนำพืชหลากหลายชนิดมาใช้เป็นอาหาร แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นตามวัฒนธรรมการบริโภคของชนเผ่า การศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในเรื่องของพืชอาหารพื้นบ้านจะเน้นเฉพาะพืชที่เก็บหาได้ในธรรมชาติ จากป่าท้องทุ่ง ฯลฯ พืชป่าหลายชนิดถูกนำมาปลูกทิ้งไว้ตามหัวไร่ปลายนา หรือในบริเวณหมู่บ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บหามาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน (โครงการสวนผักคนเมือง ดำเนินงานโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ประเทศไทย, 2553)

ในแต่ละหมู่บ้านนำพืชหลากหลายชนิดมาใช้เป็นอาหาร แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นตามวัฒนธรรมการบริโภค การศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในเรื่องของพืชอาหารพื้นบ้านจะเน้นเฉพาะพืชที่เก็บหาได้ในธรรมชาติ จากป่าท้องทุ่ง ฯลฯ พืชป่าหลายชนิดถูกนำมาปลูกทิ้งไว้ตามหัวไร่ปลายนา หรือในบริเวณหมู่บ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บหามาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน พืชอาหารบางชนิดเป็นที่นิยมกันทั่วไปเกิดการแย่งชิงเก็บหาออกจากป่าจนเกินกำลังผลิตทำให้ผลผลิตในธรรมชาติลดลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ในปัจจุบันได้มีการนำพืชป่าดังกล่าวมาปลูกขยายพันธุ์ในสวนหรือในแปลง เพื่อเก็บผลผลิตเป็นการค้า เช่น สะตอ เนิ้ง ผักหวาน ผักกระเฉด ฯลฯ พืชอาหารที่ใช้บริโภคเก็บหาในธรรมชาติบางครั้งจะพบวางขายตามตลาดสด จำแนกออกเป็นกลุ่มได้ กลุ่มพืชผักพื้นบ้าน รวมถึงพืชชั้นต่ำจำพวกสาหร่าย เห็ด เหินจนถึงพืชชั้นสูงทั่วไป ชาวบ้านนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้บริโภคตามความเหมาะสม ได้แก่ ส่วนของราก หัว เหง้า ลำต้น ยอด ใบ ดอก ผลเมล็ด หรือใช้ทั้งต้น วิธีการประกอบอาหารอาจจะใช้เป็นผักสด ผักลวก ผักดอง ต้มใส่ในแกงผัด หรือใช้ เป็นเครื่องปรุงอาหาร (ครูบ้านนอกดอทคอม, 2558 : ออนไลน์)

จังหวัดเลยเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับซับซ้อน จากภูมิประเทศเป็นป่าไม้ภูเขาล้อมรอบ มีพื้นที่ทั้งหมด 7,140,632 ไร่ สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงล้อมรอบ พื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด 2,811,942 ไร่ ถือเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพ ในการปลูกพืช เพราะสามารถปลูกพืชได้หลากหลาย ผู้คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร เป็นหลักซึ่งจะเห็นได้ว่าแทบทุกครัวเรือนนั้น จะมีพืชผักสมุนไพรไว้ใช้ประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งใช้เป็นยารักษาโรค และใช้ในลักษณะของความเชื่อในด้านต่าง ๆ ที่มีการบอกต่อมาจากปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้รู้ในชุมชนโดยส่วนใหญ่แล้วปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้นั้นมีอายุที่มากแล้ว ประกอบกับในยุคปัจจุบันคนสมัยใหม่มีความสนใจในการใช้ประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรหรือทรัพยากรพืชในท้องถิ่นนั้นลดลง หมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ชาวบ้านส่วนใหญ่มิอาชีพหลัก คือ เกษตรกร และเกษตรกร และมีการปลูกพืชผักสมุนไพรเป็นจำนวนหลายหลังคาเรือน (ขุน สายา, 27 ธันวาคม 2562 : สัมภาษณ์)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เพื่อให้ได้ข้อมูลความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารและการใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรแต่ละชนิด อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการอนุรักษ์ให้เยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นให้คงอยู่ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งให้เป็นประโยชน์สูงสุดเพื่อให้ข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาและแหล่งความรู้ของชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อได้ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพที่ใช้ของพืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



2. เพื่อศึกษาประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยแบบสำรวจ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างการใช้ประโยชน์พฤษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย จำนวนตัวอย่างผู้ที่ให้สัมภาษณ์มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ด้วยวิธีการสุ่มตามเส้นทางของพื้นที่สำรวจ จากจำนวนประชากร 180 หลังคาเรือน โดยการสุ่มแบบอิสระ 45 ครัวเรือน ร้อยละ 25 ของพื้นที่

2.1 ประชากร

1) ทั้งหมด 180 หลังคาเรือน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

1) จำนวน 45 ครัวเรือน

3. เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย โดยผู้วิจัย ได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล มีการวางแผนข้อคำถาม ไว้ในแบบสัมภาษณ์ และให้ผู้สัมภาษณ์ซักถามเพิ่มเติมนอกเหนือจากแนวคำถามที่เตรียมไว้

3.2 แผนที่หมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

3.3 หนังสืออนุกรมวิธานเกี่ยวกับพืชวงศ์ชิง เช่น หนังสือว่านไทย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ และการใช้ประโยชน์ทางพฤษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย และผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จึงได้ค้นคว้าข้อมูลทางด้านหนังสือและเอกสาร แบบสัมภาษณ์ (Interview) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปใช้การนำแบบสัมภาษณ์ ไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดและผู้สำรวจต้องมีทักษะในการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องและสะดวกในการรวบรวมข้อมูลของผู้สำรวจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้าการตรวจสอบโดยข้อมูลสามเส้ามี สารสำคัญที่มีการเปรียบเทียบมุมมองหลาย ๆ ด้าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผลการ วิเคราะห์ ตลอดจนผลการวิจัยโดยผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำหลักการตรวจสอบแบบสาม เส้า ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้ (พระพงษ์ เครื่องสนุก, 2557 : ออนไลน์)

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูลแหล่งที่จะพิจารณาในการตรวจสอบ ได้แก่ แหล่ง เวลา หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งสถานที่ หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างสถานที่ กันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งบุคคล หมายถึง ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลจะเหมือนเดิม หรือไม่

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัยการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกัน อย่างไร โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกตแทนที่จะใช้ผู้วิจัยคนเดียวกันสังเกตโดยตลอด ควรเปลี่ยนตัวผู้วิจัยให้มีหลายคน



3. การตรวจสอบสามเส้าทฤษฎีการตรวจสอบว่าผู้วิจัยให้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิม ดีความของข้อมูลต่างกันมากน้อยเพียงใดและแนวคิดขณะลงมือตีความ สร้างข้อสรุปเหตุการณ์ และแต่ละอย่าง ซึ่งโดยปกติการตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีนั้นทำได้ยาก

4. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูลการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเก่า เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการซักถามพร้อมกันโดยศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเอกสาร หรือทำการซักถามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อความแน่นอนว่าเหมาะสมหรือไม่

ผลการวิจัย

จากการศึกษาชนิดของพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ซึ่งจัดจำแนกหมวดหมู่ของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในชุมชน ผลการสำรวจพบว่ามีการใช้ ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร รวมทั้งสิ้น 30 วงศ์ 41 ชนิด

ตารางที่ 1 แสดงชนิดของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย

ที่	ชื่อไทย	ชื่อพื้นเมือง	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์
1	กระเทียม	กระเทียม	LILIACEAE (ALLIACEAE)	<i>Allium sativum</i> L.
2	กะเพรา	กะเพรา	LAMIACEAE (LABIATAE)	<i>Ocimum sanctum</i> L.
3	กุยช่าย	ผักหอม	LILIACEAE (ALLIACEAE)	<i>Allium tuberosum</i> Rottl. ex Spreng
4	ขิง	ขิง	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
5	ข่า	ข่า	ZINGIBERACEAE	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.
6	ขี้เหล็ก	ขี้เหล็ก	LEGUMINOSAE - CEASALPINIOIDEAE	<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby
7	ขึ้นฉ่าย	คื่นไช้	UMBELLIFERAE	<i>Apium graveolens</i> L.
8	แค	แค	LEGUMINOSAE – PAPILIONOIDEAE	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Pers.
9	ชะพลู	ผักอีเล็ด	PIPERACEAE	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.
10	ต้นหอม	ผักบั่ว	ALLIACEAE	<i>Alliumcepa</i> var. <i>aggregatum</i>
11	ตะไคร้	หัวขิงไค	POACEAE (GRAMINEAE)	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.
12	ตำลึง	ผักตำลึง	CUCURBITACEAE	<i>Coccinia grandis</i> L. Voigt)
13	ถั่วพู	หมากถั่วพู	FABACEAE	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>
14	น้ำเต้า	หมากน้ำ	CUCURBITACEAE	<i>Lagenaria siceraria</i>
15	บอน	บอน	ARACEAE	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott



16	ผักกาด	ผักกาด	BRASSICACEAE	<i>Brassica chinensis</i> (L.) Jusl.
17	ผักกูด	ผักกูด	ATHYRIACEAE	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.
18	ผักคราดหัว แหวน	ผักคาด	ASTERACEAE (COMPOSITAE)	<i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K.Jansen
19	ผักคาวตอง	ผักคาว	SAURURACEAE	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.
20	ผักชีไทย	ผักหอม	UMBELLIFERAE.	<i>Coriandrum sativum</i> L.
21	ผักชีฝรั่ง	ผักหอมเป	APIACEAE	<i>Erybgium foetidum</i> L.
22	ผักชีลาว	ผักชี	APIACEAE (UMBELLIFERAE)	<i>Anethum graveolens</i> L.
23	ผักบุ้ง	ผักบ้ง	CONVOLVULACEAE	<i>Ipomoea aquatica</i> Forsk.
24	ผักแพว	ผักแพว	POLYGONACEAE	<i>Persicaria odorata</i>
25	ผักหวานป่า	ผักหวานป่า	OPILIACEAE	<i>Melientha suavis</i> Pierre
26	พริก	บักพริก	SOLANACEAE	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.
27	มะกูด	บักกูด	RUTACEAE	<i>Citrus hystrix</i> DC.
28	มะเขือ	บักเขีย	SOLANACEAE	<i>Solanum melongena</i>
29	มะนาว	บักนาว	RUTACEAE	<i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle
30	มะระขี้นก	มะระขี้นก	CUCURBITACEAE	<i>Momordica charantia</i> L.
31	มะรุม	ผักอีสุ่ม	MORINGACEAE	<i>Moringa oleifera</i> Lam.
32	มะละกอ	บักหุ่ง	CARICACEAE	<i>Carica papaya</i> L.
33	แมงลัก	ผักอีตุ๋	APIACEAE(LABIATAE)	<i>Ocimum basilicum</i> L.f. var. citratum Back.
34	ยอด มะพร้าว	ยอดบักพร้าว	COCONUT	<i>Cocos nucifera</i> L.
35	ย่านาง	ย่านาง	MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels
36	ลิ้นฟ้า	หมากลิ้นไม้	BIGNONIACEAE	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz
37	ส้มป่อย	ส้มปอน	LEGUMINOSAE (MIMOSOIDEAE)	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.
38	สะเดา	สะเดา	MELIACEAE	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. Var.siamensis Valenton
39	สะระแหน่	สะระแหน่	LAMIACEAE	<i>Mentha cordifolia</i> Opis
40	หอมแดง	หอมบัว	AMARYLLIDACEAE	<i>Allium oschaninii</i>
41	โหระพา	โหระพา	LABIATAE	<i>Ocimum basilicum</i> L.

อภิปรายผล

จากตารางที่ 1 การศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในหมู่บ้านนา หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 - เดือนกันยายน 2566 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพื่อได้ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่ใช้พืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหาร และการใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรท้องถิ่น แต่ละชนิด ดำเนินการศึกษาโดยสำรวจและเก็บตัวอย่างพืชสมุนไพรท้องถิ่น ตามเส้นทางเดินของหมู่บ้านและบริเวณรอบบ้าน จัดจำแนกหมวดหมู่พืชผักสมุนไพรท้องถิ่นที่มีการนำไปใช้ในการประกอบอาหาร ทั้งหมด 30 วงศ์ 41 ชนิด มีการใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 5 ด้าน เพื่อระบุชนิด และบรรยายลักษณะ ผลการศึกษาพบว่า มีจำนวนไม่เลี่ยนกันได้ที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 5 ด้าน ทั้งหมด 30 วงศ์ 41 ชนิด

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรรณิ พุกษา, สุวารี ศรีบุญ, อิศรารัตน์ มาชั้นพันธ์, ปิยะนุช เหลืองงาม (2563) ความหลากหลายและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายและคุณค่าของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มแม่บ้านที่เชี่ยวชาญการทำอาหาร กลุ่มแม่ค้าขายอาหารจากตลาดและร้านค้าขายอาหารในหมู่บ้าน และกลุ่มผู้อาวุโสที่เป็นผู้ที่อยู่ในชุมชน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การจัดสนทนากลุ่ม วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL ผลการศึกษาพบว่า อาหารท้องถิ่นที่นิยมบริโภค มีจำนวน 80 ชนิด เป็นอาหารประเภทแกง 27 ชนิด อาหารประเภทแจ่วป่น 18 ชนิด อาหารประเภทหมกั่ว 9 ชนิด อาหารประเภทลาบ ก้อย ยำ 5 ชนิด อาหารประเภทหนึ่ง ลวก 4 ชนิด อาหารประเภทผัดทอด 3 ชนิด อาหารประเภทชุบ 3 ชนิด อาหารประเภทปิ้งย่าง 3 ชนิด อาหารประเภทที่มีเครื่องเคียง จำนวน 3 ชนิด และเป็นอาหารหวาน 5 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลต่ำ และน้ำตาลต่ำ ซึ่งการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็นส่วนประกอบอาหาร และปรับเปลี่ยนเครื่องปรุง เพื่อเพิ่มให้มีความหลากหลายชนิดและรสชาติของอาหารมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมการเพาะปลูกพืชอาหารและเลี้ยงสัตว์ที่ใช้ทำอาหารอันจะนำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร

สรุปผลการวิจัย

ความหลากหลายของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ประกอบอาหาร ในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 - เดือนกันยายน 2566 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี นายรัศมี เจริญแสน เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ในด้านพืชผักสมุนไพร ในครัวเรือนที่ใช้ประกอบอาหาร ในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เป็นอย่างดีเพราะเป็นผู้ที่นำพืชสมุนไพรท้องถิ่นมาใช้เองและให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรให้ชาวบ้านเป็นประจำ และยังมี การเพาะปลูกตามพื้นที่บ้านจำนวนมาก การสำรวจเส้นทางเดินของหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย พบว่ามีจำนวนพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่มีการนำพืชมาใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 5 ด้าน และทั้งพืชที่ชาวบ้านใช้เป็นยารักษาโรค พืชที่ใช้เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค 30 วงศ์ 41 ชนิด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การลงพื้นที่ออกสำรวจในหมู่บ้าน ควรลงพื้นที่ในเวลาที่บ้านเลิกจากการทำงานเพื่อให้ได้รับความร่วมมือและได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเผยแพร่การทำอาหารท้องถิ่นให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คงอยู่

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณี บุคตา ขนกานต์ สาลีลาด ศิริรัตน์ ทะนานใจ. (2565). ความหลากหลายของพืชสมุนไพรท้องถิ่น ในหมู่บ้านธาตุ หมู่ 16 ตำบลธาตุ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย.มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- คัดคณัฐ ชื่นวงศ์อรุณ และณภัทรดนัย. (2563). ความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ. (สืบค้นวันที่ 11 กันยายน 2566) จาก : <https://ngthai.com/science/30380/biodivers/>
- บุษบา วันนะชัย และพนัดดา พลเดช. (2564). ความหลากหลายของพืชสมุนไพรท้องถิ่น ในหมู่บ้านก้างปลา หมู่ 9 ตำบลชัยพฤกษ์ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- ยุพา ชาญวิชัย และไมตรี สุทธิจิตต์. (2561). พืชผักสมุนไพรเพิ่มรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้าน. สาขาเคมีและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ มหาวิทยาลัยพะเยา
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาอ้อ บ้านนาอ้อ หมู่ที่ 3 อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย. (2566). แผนผังหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2. เลย : ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
- สุพรรณิ พฤกษา สุวารีย์ ศรีปูลณ อิศรารัตน์ มาชนพันธ์ และปิยะนุช เหลืองงาม. (2563). ความหลากหลายและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สารานุกรมไทยสำหรับประชาชนเล่มที่ 21. (2553). (สืบค้นวันที่ 11 กันยายน 2566) จาก : <https://www.saranukromthai.or.th>
- โครงการสวนผักคนเมือง ดำเนินงานโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ประเทศไทย (2553) พฤษศาสตร์พื้นบ้าน ประวัติจังหวัดเลย. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก : <https://ww2.loei.go.th/content/general>
- สิริกุล บรรพพงศ์ (2546). ความหลากหลายทางชีวภาพ สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน 6 ทรัพยากรทางทะเล และชายฝั่ง (2550).
- โชคอนันต์และกลุ่มสมุนไพรแผนไทย (2551). พืชผักสมุนไพร วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร
- สุภากร จันทวานิช (2549). วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า ห้องสมุดรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย