



ความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้
ในการประกอบอาหารในบ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

Biodiversity and Ethnobotanical Utilization of Vegetable Herbs for Indigenous Food in Ban Na
O, Village No. 2, Na O Sub-district, Mueang Loei District, Loei Province.

สุดาภรณ์ มุลทากุล¹ สุรัตน์ 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 และได้นำพืชผักสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ 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 เนียง 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 ถือว่าเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพ ในการปลูกพืช เพราะสามารถปลูกพืชได้หลากหลาย ผู้คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร เป็นหลักซึ่งจะเห็นได้ว่าแทบทุกครัวเรือนนั้น จะมีพืชผักสมุนไพรไว้ใช้ประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งใช้เป็นยารักษาโรค และใช้ในลักษณะของความเชื่อในด้านต่าง ๆ ที่มีการบอกต่อมาจากปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้รู้ในชุมชนโดยส่วนใหญ่แล้วปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้นั้นมีอายุที่มากแล้ว ประกอบกับในยุคปัจจุบันคนสมัยใหม่มีความสนใจในการใช้ประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรหรือทรัพยากรพืชในท้องถิ่นนั้นลดลง หมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพหลัก 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

การเลือกกลุ่มตัวอย่างการใช้ประโยชน์พหุศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในบ้านนาอ้อ 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

การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพหุศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย โดยผู้วิจัย ได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล มีการวางแนวข้อคำถาม ไว้ในแบบสัมภาษณ์ และให้ผู้สัมภาษณ์ซักถามเพิ่มเติมนอกเหนือจากแนวคำถามที่เตรียมไว้

3.2 แผนที่หมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

3.3 หนังสืออนุกรมวิธานเกี่ยวกับพืชวงศ์ขิง เช่น หนังสือว่านไทย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ และการใช้ประโยชน์ทางพหุศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในบ้านนาอ้อ 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 (พิระพงษ์ 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 ตีความของข้อมูลต่างกันมากน้อยเพียงใดและแนวคิดขณะลงมือตีความ 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	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อไทย	ชื่อพื้นเมือง
1	AMARYLLIDACEAE	<i>Allium oschaninii</i>	หอมแดง	หอมบัว
2	LILIACEAE (ALLIACEAE)	<i>Allium sativum</i> L.	กระเทียม	กระเทียม
3	LILIACEAE (ALLIACEAE)	<i>Allium tuberosum</i> Rottl. ex Spreng	กุยช่าย	ผักหอม
4	ALLIACEAE	<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>	ต้นหอม	ผักบัว
5	APIACEAE	<i>Coriandrum sativum</i> L.	ผักชีไทย	ผักหอม
6	APIACEAE	<i>Erybgiu foetidum</i> L.	ผักชีฝรั่ง	ผักหอมเป
7	APIACEAE	<i>Anethum graveolens</i> L.	ผักชีลาว	ผักชี
8	ARACEAE	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	บอน	บอน
9	ASTERACEAE (COMPOSITAE)	<i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K.Jansen	ผักคราดหัวแหวน	ผักคาด
10	ATHYRIACEAE	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	ผักกูด	ผักกูด
11	BIGNONIACEAE	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	ลิ้นฟ้า	หมากลิ้นไม้
12	BRASSICACEAE	<i>Brassica chinensis</i> (L.) Jusl.	ผักกาด	ผักกาด
13	CARICACEAE	<i>Carica papaya</i> L.	มะละกอ	บักหุ้ง
14	COCONUT	<i>Cocos nucifera</i> L.	ยอดมะพร้าว	ยอดบักพร้าว
15	CONVOLVULACEAE	<i>Ipomoea aquatica</i> Forsk.	ผักบุ้ง	ผักบุ้ง
16	CUCURBITACEAE	<i>Momordica charantia</i> L.	มะระขี้นก	มะระขี้นก
17	CUCURBITACEAE	<i>Lagenaria siceraria</i>	น้ำเต้า	หมากน้ำ
18	CUCURBITACEAE	<i>Coccinia grandis</i> L. Voigt)	ตำลึง	ผักตำลึง
19	FABACEAE	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	ถั่วพู	หมากถั่วพู



20	LABIATAE	<i>Ocimum basilicum</i> L.	โหระพา	โหระพา
21	LABIATAE	<i>Ocimum basilicum</i> L.f. var. citratum Back.	แมงลัก	ผักอัสตู
22	LAMIACEAE	<i>Ocimum sanctum</i> L.	กะเพรา	กะเพรา
23	LAMIACEAE	<i>Mentha cordifolia</i> Opis	สะระแหน่	สะระแหน่
24	LEGUMINOSAE - CEASALPINIOIDEAE	<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby	ขี้เหล็ก	ขี้เหล็ก
25	LEGUMINOSAE – PAPILIONOIDEAE	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Pers.	แค	แค
26	LEGUMINOSAE (MIMOSOIDEAE)	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	ส้มป่อย	ส้มปอน
27	MELIACEAE	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. Var.siamensis Valenton	สะเดา	สะเดา
28	MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	ย่านาง	ย่านาง
29	MORINGACEAE	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	มะรุม	ผักอีฮุม
30	OPILIACEAE	<i>Melientha suavis</i> Pierre	ผักหวาน ป่า	ผักหวาน ป่า
31	PIPERACEAE	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	ชะพลู	ผักอีเล็ด
32	POACEAE (GRAMINEAE)	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	ตะไคร้	หัวขิงไค
33	POLYGONACEAE	<i>Persicaria odorata</i>	ผักแพว	ผักแพว
34	RUTACEAE	<i>Citrus hystrix</i> DC.	มะกูด	บักกูด
35	RUTACEAE	<i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle	มะนาว	บักนาว
36	SAURURACEAE	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	ผักคาวตอง	ผักคาว
37	SOLANACEAE	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.	พริก	บักพริก
38	SOLANACEAE	<i>Solanum melongena</i>	มะเขือ	บักเขีย
39	UMBELLIFERAE	<i>Apium graveolens</i> L.	ขึ้นฉ่าย	คื่นไจ้
40	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	ขิง	ขิง
41	ZINGIBERACEAE	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	ข่า	ข่า

ตารางที่ 2 การใช้ประโยชน์ในแต่ละด้าน

ที่	ชื่อไทย	ด้านอาหาร	ด้านความเชื่อ	ด้านยารักษาโรค
1	หอมแดง	ใช้ส่วน หัว เช่น อ่อมบอน ซุปมะเขือ แกงหน่อไม้ แกงเห็ด ลาบหมู ซุป หน่อไม้ ซุปเห็ด ซุปหมากลิ้นฟ้า แกงแค	-	ใช้แก้หวัดและเลือด กำเดาออก
2	กระเทียม	ใช้ส่วน หัว เช่น ซุปหมากลิ้นฟ้า คั่วหมู	ส่วน หัว ป้องกันอุบัติเหตุ	ใบ แก้ลมปวดใน



		ตำลึงผัดไข่ แกงคั่วปลาตุก คั่วเขียด แกงขี้เหล็ก ซุปมะเขือ อ่อมบอน	ปีศาจ โรคภัย หรือ โชคร้ายต่างๆ	ท้อง หวัด แก้อา โรคผิวหนังจาก เกลือ
3	กุยช่าย	ใช้ส่วน ดอก กุยช่ายผัดตับ	-	ใบ แก้อาโรคนี้ได้ดี สามารถช่วยเพิ่ม น้ำนมให้กับสตรีหลัง คลอดได้ ช่วยบำรุง กระดูก
4	ต้นหอม	ใช้ส่วน ใบ และหัว เช่น คั่วหมู ซุปเห็ด ลาบหมู คั่วเขียด	-	ลำต้น แก้อาหวัด และ แก้อา
5	ผักชีไทย	ใช้ส่วน ใบ และหัว เช่น ซุปหน่อไม้	-	ช่วยบำรุงธาตุใน ร่างกาย แก้อาการ กระหายน้ำ แก้อา แก้อาหวัด
6	ผักชีฝรั่ง	ใช้ส่วน ใบ เช่น ลาบเป็ด ลาบหมู ซุป ลีนฟ้า	-	ใบ ช่วยชะลอการ เสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ
7	ผักชีลาว	ใช้ส่วน ใบ เช่น คั่วเขียด คั่วหมู แกงแค	-	ช่วยกระตุ้นระบบ ทำงานกระเพาะ ช่วยย่อยอาหาร
8	บอน	ใช้ส่วน ลำต้น เช่น อ่อมบอน	ใช้ทั้ง ลำต้น จะช่วยให้ คนในที่นั้น มีความกล้า หาญ รู้สึกฮึกเหิม	รากนำมาต้มกับน้ำ ดื่มเป็นยาแก้ ท้องเสีย
9	ผักคราด หัวแหวน	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงแค อ่อมปลาอ่อม กบ	-	ใบ แก้อาปวดศีรษะ แก้อาโลหิต ดอก แก้อาปวดฟัน
10	ผักกูด	ใช้ส่วน ยอด เช่น ยำผักกูด แกงกะทิผัก กูด	-	มีธาตุเหล็กสูง ช่วย บำรุงโลหิต แก้อาโรค โลหิตจาง
11	ลีนฟ้า	ใช้ส่วน ผัก เช่น ลาบลีนฟ้า ลีนฟ้าทอด	-	รักษาโรค แก้อาและ ขับเสมหะ ช่วย เจริญอาหาร
12	ผักกาด	ใช้ทั้ง ลำต้น เช่น แกงผักกาดใส่หมู ลาวผักกาด	-	เสริมภูมิคุ้มกันให้ ร่างกาย
13	มะละกอ	ใช้ส่วน ผล เช่น ส้มตำ	-	บำรุงหัวใจ ขับ ปัสสาวะ แก้อา แก้อา บิด แก้อาปวดบวม



14	ยอดมะพร้าว	ใช้ส่วน ยอด เช่น แกงยอดมะพร้าว	-	ทำให้ผิวพรรณเปลี่ยนแปลงสดใส
15	ผักบุ้ง	ใช้ส่วน ยอด เช่น ผัดผักบุ้ง ลวกผักบุ้ง	-	ช่วยบำรุงสายตา
16	มะระขี้นก	ใช้ส่วน ยอด และผล เช่น ยอดมะระ ลวกเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก	-	ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยแก้ไขแสบปากเปื่อย
17	น้ำเต้า	ใช้ส่วน ผล เช่น แกงแค	ใช้ส่วน ผล เป็นเครื่องรางนำโชคที่ดีชิ้นหนึ่ง	ช่วยขับน้ำดีให้ตกในลำไส้ ช่วยทำให้เจริญอาหาร
18	ตำลึง	ใช้ส่วน ยอด และใบ เช่น ผัดไข่ใส่ตำลึง	-	ผลใช้แก้รักษาโรคผิวหนัง
19	ถั่วพู	ใช้ส่วน ผัก เช่น ลวกเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก ยำถั่วพู	-	ช่วยป้องกันและลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง
20	โหระพา	ใช้ส่วน ใบ เช่น ใช้ในการประกอบอาหารเพื่อให้กลิ่นหอม	-	รักษาโรคปวดกระเพาะอาหารจุกเสียดแน่น
21	แมงลัก	ใช้ส่วน ใบ เช่น อ่อมบอน แกงคั่วปลา ดูก ซุปหน่อไม้ คั่วเขียด แกงเห็ด	-	ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
22	กะเพรา	ใช้ส่วน ใบ เช่น ผัดกะเพรา	-	ใบกะเพรา ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน รากและต้น ต้มน้ำกินเป็นยาขับเหื้อ
23	สาระแหน่	ใช้ส่วน ใบ เช่น ซุปเห็ด ลาบเป็ด	-	ใบ ล้างพิษในกระแสเลือด ใบสด นำมาตำแล้วพอกแก้ปวดบวม ผื่นคัน
24	ขี้เหล็ก	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงขี้เหล็ก	-	ใบ รักษาโรคบิด โรคเบาหวาน แก้ร้อนใน
25	แค	ใช้ส่วน ดอก เช่น แกงแค ลวกแค	ใช้ทั้ง ลำต้น จะช่วยเสริมความเป็นสิริมงคลให้แก่คนในบ้านจะมีคนคอยอุปถัมภ์ค้ำชู	ช่วยในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระและชะลอความชราของร่างกาย
26	ส้มป่อย	ใช้ส่วน ใบ เช่น ต้มปลา	-	เป็นยาระบาย
27	สะเดา	ใช้ส่วน ยอด และใบ เช่น สะเดา	-	ใบ ล้างพิษในกระแส



		น้ำปลาหวาน		เลือด
28	ย่านาง	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงหน่อไม้ หมก หน่อไม้ ซุปหน่อไม้	-	มีคลอโรฟิลล์ที่มี โครงสร้างที่ คล้ายคลึงกับเม็ด เลือดแดง
29	มะรุม	ใช้ส่วน ผัก และยอด เช่น แกงส้ม	-	รักษาโรคบำบัด โรคเบาหวาน รักษา โรคความดันโลหิต สูง
30	ผักหวาน ป่า	ใช้ส่วน ใบ เช่น ผักหวานผัดไข่ แกง ผักหวาน	-	ใบและยอด ป้องกัน โรคเบาหวาน
31	ชะพลู	ใช้ส่วน ใบ เช่น อ่อมเหียด ลาบเปิด	ใช้ส่วน ใบ ใช้ในการ ประกอบศาสนพิธีต่าง ๆ	ใบโรคช่วยบำรุง สายตา ช่วยป้องกัน ประสาทตาเสื่อม
32	ตะไคร้	ใช้ส่วน ใบ และลำต้น เช่น ต้มไก่ ต้มยำ ปลา อ่อมบอน แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงเห็ด คั่วเหียด คั่วปลาตุ๋น แกงแค	ใช้ส่วน ลำต้น ใช้ในการ ไล่ฝน	รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
33	ผักแพว	ใช้ส่วน ยอดอ่อน และใบอ่อน ทาน ควบคู่ในอาหารรสจัด	-	ช่วยให้เจริญอาหาร
34	มะกรูด	ใช้ส่วน ใบ เช่น ต้มยำ	ใช้ใบในการประกอบ อาหาร เช่น ต้มยำ	ใบมะกรูด ช่วยแก้ไอ
35	มะนาว	ใช้ส่วน ใบ และผล เป็นเครื่องปรุงใน การอาหาร	-	ช่วยรักษาอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
36	ผัก คาวตอง	ใช้ส่วน ใบ เช่น ทานควบคู่กับส้มตำ	-	ใช้ในด้านยารักษาโรค มี ฤทธิ์ในการช่วยต่อต้าน มะเร็ง
37	พริก	ใช้ส่วน ผล เช่น อ่อมบอน ซุปมะเขือ แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงเห็ด คั่ว เหียด ส้มตำ ลาบหมู เป็นต้น	-	ใช้ในด้านยารักษา โรค ช่วยระบบย่อย อาหารให้ดีขึ้น
38	มะเขือ	ใช้ส่วน ผล เช่น ซุปมะเขือ ลวกมะเขือ จิ้มน้ำพริก	ใช้ส่วน ดอก ใช้ในการ ไหว้ครู	ช่วยลดไข้ ลดการ อักเสบ ลดความดัน เลือด
39	ขึ้นฉ่าย	ใช้ส่วน ลำต้น และใบ ในการประกอบ อาหาร เช่น ข้าวต้ม	-	ใบ ช่วยลดไขมันใน เลือด
40	ขิง	ใช้ส่วน เหง้า เช่น เครื่องปรุงในการ อาหาร ผัดใส่ขิง	-	เหง้าช่วยรักษาโรค ลดอาการอักเสบ
41	ข่า	ใช้ส่วน เหง้า และลำต้น เช่น แกงคั่ว	-	เหง้าช่วยรักษาโรค



	ปลาตุก ลาบเป็ด		เป็นยา ท้องอืดเฟ้อ
--	----------------	--	--------------------

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 3 ด้าน เพื่อระบุชนิด และบรรยายลักษณะ ผลการศึกษาพบว่า มีจำนวนไม้เลื้อยกินได้ที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 3 ด้าน ทั้งหมด 30 วงศ์ 41 ชนิด

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรรณิ พุกษา, สุวารีย์ ศรีบุญ, อิศรารัตน์ มาชนพันธ์, 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 อาหารประเภทซุบ 3 ชนิด อาหารประเภทปิ้งย่าง 3 ชนิด อาหารประเภทที่มีเครื่องเคียง จำนวน 3 ชนิด และเป็นอาหารหวาน 5 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลต่ำ และน้ำตาลต่ำ ซึ่งการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็นส่วนประกอบอาหาร และปรับเปลี่ยนเครื่องปรุง เพื่อเพิ่มให้มีความหลากหลายชนิดและรสชาติของอาหารมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมการเพาะปลูกพืชอาหารและเลี้ยงสัตว์ที่ใช้ทำอาหารอื่นจะนำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร

สรุปผลการวิจัย

ความหลากหลายของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ประกอบอาหาร ในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 - เดือนกันยายน 2566 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี นายรัศมี เจริญแสน เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ในด้านพืชผักสมุนไพร ในครัวเรือนที่ใช้ประกอบอาหาร ในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เป็นอย่างดีเพราะเป็นผู้ที่นำพืชสมุนไพรท้องถิ่นมาใช้เองและให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรให้ชาวบ้านเป็นประจำ และยังมีการเพาะปลูกตามพื้นที่บ้านจำนวนมาก การสำรวจเส้นทางเดินของหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย พบว่ามีจำนวนพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่มีการนำพืชมาใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 3 ด้าน และทั้งพืชที่ชาวบ้านใช้เป็น ยารักษาโรค พืชที่ใช้เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค 30 วงศ์ 41 ชนิด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การลงพื้นที่ออกสำรวจในหมู่บ้าน ควรลงพื้นที่ในเวลาที่ชาวบ้านเลิกจากการทำงานเพื่อให้ได้รับความร่วมมือและได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเผยแพร่การทำอาหารท้องถิ่นให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คงอยู่

เอกสารอ้างอิง

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