

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก	7
คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน	11
แนวคิดนิเวศน์วิทยากับมานุษยวิทยาโภชนาการ	19
แนวคิดการพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
แหล่งข้อมูล	24
เครื่องมือ	25
แนวคำถามในการศึกษา การสนทนากลุ่ม	25
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	27

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	41
สรุป	41
อภิปรายผล	42
ข้อเสนอแนะ	44
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	50
ภาคผนวก ก วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	51
ภาคผนวก ข รายชื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล	53
ภาคผนวก ค รายชื่อบุคคลผู้ให้การสัมภาษณ์	56
ภาคผนวก ง แผนที่	57
ภาคผนวก จ พืชผักพื้นบ้านที่พบในชุมชนแยกตามแหล่งที่อยู่	59
ประวัติผู้เขียน	76

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	ปริมาณเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอของพืชผักพื้นบ้าน (ปริมาณ 100 กรัม)	14
2.2	แสดงพืชผัก ผลไม้ ที่มีคุณสมบัติลดความเสี่ยงหรือป้องกันมะเร็ง	15
2.3	สารผัก (Phytonutrien) จากผักพื้นบ้าน ไทย	16
2.4	คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านจำแนกตามการให้คุณค่าทางสารอาหาร ต่อปริมาณ 100 กรัม	18
4.1	พืชผักพื้นบ้านที่พบในชุมชนและการนำมาบริโภค	32
4.2	แสดงผลผลิตและรายได้จากพืชเศรษฐกิจของหมู่บ้านแม่ขนิลเหนือ ปี 2543	36
4.3	แสดงผลผลิตและรายได้จากพืชเศรษฐกิจของหมู่บ้านแม่ขนิลเหนือ ปี 2544	37