

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ในประเทศไทย ได้มีความสนใจและตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้าน เพราะในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งที่เป็นอาหารและเป็นยา ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางได้อย่างเหมาะสม เช่น ชาวเหนือมีความเคารพต่อป่าขุนน้ำ ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่ตา จึงช่วยกันดูแลรักษาป่าทำให้ธรรมชาติคงอยู่ ชาวบ้านพึ่งพาอาศัยเป็นแหล่งยาและแหล่งอาหาร กล่าวได้ว่าพืชผักพื้นบ้านมีคุณค่าในตัวของมันเอง (http://www.rakbankerd.com/benny/06_agriculture/in_agricultural/sub_agricult, 2545) นอกจากนี้ลักษณะบริโภคนิสัย รสชาติของอาหารจะมีเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น สิ่งนี้มีใช้เกิดขึ้นอย่างบังเอิญ หากเป็นผลของการกลั่นกรองขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการสรรหาอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและตัดสิ่งที่เป็นโทษออกไป อาหารที่ก่อสุขภาพเหล่านี้อาจเรียกได้ว่า “เป็นอาหารสมุนไพร” (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2542)

ภาคเหนือ เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ ภูมิประเทศประกอบด้วยป่าเขา แม่น้ำ ลำธาร ดินอุดมสมบูรณ์ ป่าไม้แน่นหนา อากาศชุ่มชื้น ทำให้มีพืชพรรณธัญญาหารมากมาย โดยเฉพาะพืชพรรณที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ห่อไม้ เห็ด และผักพื้นบ้านต่าง ๆ หาได้ง่าย มีหมุนเวียนให้รับประทานได้ตลอดทั้งปี (เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง, 2534) พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ด้านการนำมารับประทานเป็นอาหารและยารักษาโรคมานับแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ดังหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ในยุคหินกลางที่ถูกค้นพบเมื่อ พ.ศ. 2515 โดย ดร.เชสเตอร์ กอร์แมน ที่ถ้ำผี หรือถ้ำผีแมนจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นถ้ำที่ฝังศพมนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ อายุประมาณ 9,000 ปี (เสม พรหมพวงแก้ว และคณะ, 2537) พบพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศไทยซึ่งกลายเป็นหิน จำนวน 16 ชนิด ได้แก่ กระจับ ดิปลี หื้อ แดงกวา ถั่วแขก ถั่วลิ้นเต่า น้ำเต้า พริกไทย พลู มะกอก เลื่อม หมาก สมอไทย สมอพิเภก มะขาง และมะเข่า จากหลักฐานดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าคนไทยอาศัยอยู่ในดินแดนนี้มานานแล้วไม่ใช่อพยพมาจากที่อื่นเขา

อัลไตอย่างที่เคยเชื่อกัน และบรรพบุรุษของคนไทยเคยกินผักพื้นบ้านอย่างน้อย 16 ชนิด และในหนังสือตำรับสายเขาวงกตที่เขียนโดย หม่อมหลวง หญิงตี๋ ชลมารคพิจารณา เมื่อ พ. ศ. 2478 ได้รวบรวมผักของไทยที่นำมากินถึง 261 ชนิด (ลลิตา วีระศิริ, 2543)

การกินผักของชาวบ้านในสมัยก่อนเกิดจากการเรียนรู้และสังเกตว่าฤดูไหนมีผักอะไรกิน สังเกตรสชาติว่ารสแบบไหนมีผลต่อร่างกายอย่างไร ควรนำมาทำอาหารแบบใด ต้องใส่กับอะไร กินอะไรจึงจะไม่เจ็บป่วย เช่น ในหน้าร้อนนิยมกินผักที่ให้ความเย็น มักจะมีรสขม เช่น มะระ ผักเอื้อง ผักกูด ผักหวาน ซึ่งเป็นผักที่หาได้ในหน้าร้อน ส่วนในฤดูฝนอากาศชื้นทำให้เกิดอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเป็นหวัดง่าย จะนิยมกินผักที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ยอดพริก ชিং ข่า โหระพา กระเพรา แมงลัก พริกขี้หนู กระเทียม กระเจียว ผักแพ้ว ซึ่งจะแตกยอดและออกดอกในหน้าฝน ส่วนหน้าหนาวอากาศหนาวเย็น จะนิยมกินรสขม ร้อนและเปรี้ยว เช่น ข่าอ่อน พริกไทย กระชาย ขมิ้น เป็นต้น การกินผักพื้นบ้านยังมีการกินแก้กัน เช่น อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์อาจย่อยยาก เช่น ลาบหมู จะใส่เครื่องเทศสมุนไพรพื้นบ้าน ได้แก่ พริก หอม ข่า ตะไคร้ มะแขว่น รวมทั้งมีผักจิ้ม เช่น ผักชี พริกขี้หนู สะระแหน่ เพื่อป้องกันอาการท้องอืดท้องเฟ้อ หรือการกินแกงกะทิที่มีไขมันสูง เช่น แกงจืดเห็ด ความขมจะช่วยแก้เลี่ยน เส้นใยในผักจะช่วยจับไขมันทิ้งไป นอกจากนี้การกินผักพื้นบ้านยังขึ้นอยู่กับความเชื่อและประเพณี เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินบอนเพราะจะทำให้สายรกเปื่อย หรือหลังคลอดให้กินแกงเลียงหัวปลี จะทำให้น้ำนมมีมาก หรือห้ามนำผักที่มีสายยาวมาทำอาหารในงานศพ เช่น สายบัว ยอดผักทอง เป็นต้น ทั้งหมดต้องอาศัยการสังเกต ทดลอง และสังขมเป็นภูมิปัญญาที่หลายชนกว่าจะสรุปได้ว่าผักชนิดใดกินอย่างไร (ลลิตา วีระศิริ, 2543)

ปัจจุบันอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และการผลิตแบบดั้งเดิม มาเป็นการส่งเสริมการปลูกพืชเชิงเดี่ยวหรือพืชเศรษฐกิจ มีการใช้ปุ๋ย ยาฆ่าแมลง และสารเคมีในการผลิตตลอดเวลา รวมทั้งการขยายเขตทำกินของประชากร ส่งผลให้เกิดการบุกรุกทำลายป่าไม้และสิ่งแวดล้อม พบว่าพืชผักบางชนิดเริ่มลดปริมาณลง หมายถึงแหล่งที่อยู่ของพืชผักพื้นบ้านลดน้อยลง และพืชผักหลายชนิดหายไปจากท้องถื่นโดยไม่รู้ตัว ขณะเดียวกันระบบตลาดสามารถแทรกเข้าไปแทนที่ เดิมมนุษย์ได้เคยใช้พืชเป็นอาหารถึง 300 ชนิด และเคยปลูกพืชถึง 150 ชนิด เพื่อเป็นอาหารแต่กลับค่อย ๆ ลดชนิดของพืชที่ปลูกลงเหลือเพียงประมาณ 20 กว่าชนิด (วัฒนา ประทุมสิน, 2529) และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพิงอาหารจากป่าธรรมชาติมาพึ่งพิงอาหารจากระบบตลาดแทน เมื่อพิจารณาพืชผักที่จำหน่ายในท้องตลาดพบว่า ประชาชนต้องเผชิญกับอันตรายจากสารเคมีที่เกษตรกรใช้ในการพ่นฆ่าแมลง ดังการสำรวจ

พืชผักในท้องตลาด พืชผักที่มีการใช้สารเคมีมากเป็นอันดับ 1 คือ ผักคะน้า ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ต้นหอม มะเขือยาว ผักกาดหอม ตามลำดับ ส่วนพืชผักที่มีสารเคมีน้อย คือ ตำลึง ผักกระเฉด ใบปอ สายบัว หัวปลี เผือก มัน บวบ (สมาคมขยายผล สหกรณ์เทคโนโลยีที่เหมาะสม เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกภาคใต้ โครงการพัฒนาชุมชนสวนยางขนาดเล็ก, 2537) พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้น มีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งนำมาปลูกในประเทศไทยเป็นเวลานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ ดังในตำรับสายยาวภา เขียนโดย หม่อมหลวงหญิงตัว ชลมารค์พิจารณ์ กล่าวไว้ว่า มีผักจีนเพียง 16 ชนิด ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากในขณะที่ผักไทยลดจำนวนลง (อ้างใน สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2538) สิ่งที่ทำให้ความนิยมลดน้อยลงไปอาจเป็นไปได้ว่ารสชาติไม่อร่อย อีกทั้งปัจจุบันหาได้ยาก เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลายลงไปและนโยบายของรัฐหันไปเน้นให้ปลูกพืชเศรษฐกิจ รวมทั้งมีการนำพืชพันธุ์จากต่างประเทศเข้ามาปลูกมากขึ้น (เดชา ศิริภัทร, 2532) และเมื่อปี พ.ศ. 2530 กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รวบรวมไว้ ภาคเหนือมีผักป่า 120 ชนิด ภาคใต้มี 58 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี 130 ชนิด (<http://www.doae.go.th/library/html/detail/vegetable/www/Nutrition/Nutrio 3.th.>, 2545) จากการรวบรวมพืชผักพื้นบ้านที่ขายตามท้องตลาดในกรุงเทพฯ พบว่ามีเพียง 115 ชนิด เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนของผักพื้นบ้าน ในตำรับสายยาวภา ของหม่อมหลวงหญิงตัว ชลมารค์พิจารณ์ แล้วแสดงว่าผักพื้นบ้านหายไปกว่า 55% ภายในระยะเวลาเพียง 65 ปี (ลลิตา ชีระสิริ, 2543) หรือจากผลการศึกษาของ กมลภรณ์ เสราดี (2536) ที่บ้านไพรหลวง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าผักพื้นบ้านที่พบในหมู่บ้านมี 168 ชนิด ที่ลดจำนวนลงเริ่มหายากจำนวน 20 ชนิด และหายไปเลย 17 ชนิด ซึ่งสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พืชผักพื้นบ้านหายไป ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตทางการเกษตรจากการปลูกเพื่อกินเป็นการปลูกพืชเศรษฐกิจที่ทางการไปส่งเสริม นอกจากนั้นเกิดจากอิทธิพลของสารเคมีที่นำไปใช้ในการฆ่าแมลงฆ่าหญ้า และการใช้รถไถนาแทนวัวควาย

จากข้อมูลจะเห็นว่า พืชผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับคนไทยมาช้านานในด้านการบริโภคเป็นสมุนไพรรักษาโรค ประเพณีวัฒนธรรมความเชื่อ จนกลายเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น อันทรงค่ายิ่ง ถึงแม้ว่าการผลิตและแสวงหาพืชผักบริโภคในปัจจุบันจะเปลี่ยนไป แต่ก็ยังมีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านของประชาชนในบางท้องถิ่น และเมื่อพิจารณาคุณค่าในแง่โภชนาการแล้ว ผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง หากนำมาเทียบกับพืชเศรษฐกิจที่นำมา

ส่งเสริมในปัจจุบันแล้ว คุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน บางชนิดกลับมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าพืชผักเศรษฐกิจ นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีคุณค่าทางยาสมุนไพรที่สำคัญคือไม่มีสารเคมีเจือปน ปัจจุบันเริ่มมีการตื่นตัวด้านสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหันมาส่งเสริมให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น เช่น กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้าน การนำเรื่องพืชผักพื้นบ้านไปบรรยายในการจัดงานมหกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 3 โดยกรมอยู่ร้อยละ เมื่อปี พ.ศ. 2542 การฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข การรณรงค์ให้บริโภคผักปลอดสารพิษตกค้าง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านในภาคต่าง ๆ และการที่พืชผักพื้นบ้านบางชนิด ถูกต่างประเทศนำไปจดสิทธิบัตรทางยาและทางการค้า เป็นการยืนยันถึงคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านที่ควรอนุรักษ์และส่งเสริมให้อยู่คู่กับท้องถิ่นสืบไป

การวิจัยและการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยส่วนใหญ่จะศึกษาด้านพฤกษศาสตร์ โดยเฉพาะลักษณะทางอนุกรมวิธานของพืช คือ ชื่อ วงศ์ ลักษณะ แหล่งที่พบ ส่วนที่นำไปใช้ประโยชน์ การศึกษาทางด้านโภชนาการเน้นเกี่ยวกับคุณค่าทางด้านสารอาหาร แบบแผนการบริโภค การศึกษาด้านวัฒนธรรมประเพณีจะเน้นเรื่องข้อห้ามและความเชื่อ การศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยให้ความสำคัญไปที่เรื่องพืชผัก หรือเน้นกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น การศึกษาความเชื่อเรื่องอาหารในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ การศึกษาคุณค่าทางสารอาหารเป็นการศึกษาในห้องทดลองแล้วบันทึกในเอกสาร แต่ยังไม่มีการเผยแพร่ไปสู่ผู้บริโภคและประชาชนเท่าที่ควร การศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มีการสอบถามความคิดเห็นของประชาชน หรือผู้บริโภคว่าเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านอย่างไร ปัจจัยแวดล้อมอะไรที่มีผลกระทบต่อพืชผักพื้นบ้านบ้าง และเขาจะสามารถกำหนดแนวทางในการรักษาพืชผักพื้นบ้านไว้ได้อย่างไร (กมลภรณ์ เสราดี, 2536)

จากข้อมูลของสำนักงานพัฒนาชุมชน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ (2544) สรุปว่าบ้านแม่ขนิลเหนือเป็นหมู่บ้านในตำบลบ้านปง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ห่างจากอำเภอหางดง ไปทางทิศเหนือ 30 กิโลเมตร มีพื้นที่ 25 ตารางกิโลเมตร หรือ 15,625 ไร่ จำนวนครัวเรือน 67 ครัวเรือน ประชากรรวม 238 คน ลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาสูงและป่าต้นน้ำแม่ขนิลไหลลงสู่ลำน้ำแม่ขานที่อุทยานแห่งชาติออบขาน อำเภอหางดง และไปรวมกับแม่น้ำปิงที่อำเภอคอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ พื้นที่ของหมู่บ้านเป็นเทือกเขาและป่าไม้ ร้อยละ 80 เป็นที่ราบเชิงเขา ร้อยละ 10 เป็นที่ราบลุ่ม ร้อยละ 10 อาชีพหลักของประชาชนในหมู่บ้านคือ

อาชีพทำสวน โดยมีโครงการหลวงทุ่งเริง เข้าไปส่งเสริมการปลูกพืชเมืองหนาว ได้แก่ สลัดแก้ว สุกินี พริกหวาน มะเขือม่วง มะระจีน อะโวคาโด ถั่วแขก และถั่วเข็ม ซึ่งมีพื้นที่เพาะปลูก จำนวน 144.75 ไร่ ผลผลิตรวม 113,435 กิโลกรัม สร้างรายได้แก่หมู่บ้านเป็นเงิน 1,422,293 บาท (สำนักงานโครงการหลวงทุ่งเริง, 2545) จากลักษณะภูมิประเทศซึ่งยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วย ป่าไม้ แม่น้ำ ลำธาร จึงทำให้หมู่บ้านแห่งนี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด แต่ปัจจุบันพบว่ามีการนำมาบริโภคน้อยลง อาจเป็นเพราะชาวบ้านหันไปปลูกพืชเศรษฐกิจ แม่บ้านที่มีหน้าที่ประกอบอาหารใช้เวลาส่วนใหญ่ในการผลิตพืชเศรษฐกิจ จึงไม่มีเวลาหาเก็บผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร การซื้อพืชผักและอาหารสำเร็จจากร้านค้าจึงสะดวกและง่ายสำหรับ แม่บ้าน หากไม่มีการถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้รู้ และเข้าใจคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านแล้ว ในวันข้างหน้าอาจจะไม่มีให้ลูกหลานได้เห็น และได้กินอีกต่อไป (ดวงจันทร์ ดับไหว, 2544)

การเปลี่ยนแปลงระบบการผลิตเพื่ออุตสาหกรรมเกษตร อาจส่งผลกระทบต่อ วิถีชีวิตของชาวบ้านที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านที่เป็นอาหารและยารักษาโรค ตลอดจนการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านเพื่อการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมของท้องถิ่น ผู้ศึกษาจึง มีความสนใจการปลูกพืชเศรษฐกิจมีผลต่อการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านของชาวบ้าน ซึ่งมี ผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านแม่ขนิลเหนือ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริม และอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้านแม่ขนิลเหนือให้คงอยู่กับชุมชนตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการนำพืชเศรษฐกิจไปส่งเสริมในหมู่บ้าน มีผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน บ้านแม่ขนิลเหนือ ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร คือ พืชผักพื้นบ้าน เน้นเฉพาะพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ในบ้านแม่ขนิลเหนือ หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยเป็นพืชผักที่ ประชาชนนำมาบริโภคและปลูกหรือขยายพันธุ์ในท้องถิ่นนั้น การพิจารณาว่าพืชผักชนิดใดเป็น พืชผักพื้นบ้านแม่ขนิลเหนือ ตัดสินโดยประชาชนในหมู่บ้านแม่ขนิลเหนือ

ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ การส่งเสริมการปลูกพืชเศรษฐกิจของโครงการหลวงทุ่งเริ่ง และผลกระทบที่เกิดต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

พืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นบ้านแม่ขนิลเหนือ ประชาชนนำมาบริโภค และนำมาปลูกหรือขยายพันธุ์ในท้องถิ่น

พืชเศรษฐกิจ หมายถึง ชนิดของพืชที่โครงการหลวงทุ่งเริ่งนำไปส่งเสริมให้ชาวบ้านแม่ขนิลเหนือปลูก ได้แก่ ชาไฮเด้ อะโวคาโด มะเขือม่วง พริกหวาน ถั่วแขก มะระจีน สุกินี สลัดแก้ว และถั่วเข็ม

การคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักพื้นบ้านที่เคยมีในอดีตยังมีและพบในท้องถิ่นที่ศึกษาและมีการบริโภคหรือใช้ประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ได้ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวน รายชื่อของพืชผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นที่ศึกษา สามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาในระดับลึกสำหรับนักพฤกษศาสตร์ นักสิ่งแวดล้อม นักวิชาการสาธารณสุข และผู้สนใจทั่วไป ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมด้านต่าง ๆ คือ

1. ด้านโภชนาการ ด้วยการใช้ในการส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน
2. ด้านเศรษฐกิจ ด้วยการใช้เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนชื่อ หรือพิจารณาคุณสมบัติด้านรสชาติ คุณลักษณะพิเศษของพืชผักพื้นบ้าน ส่งเสริมการปลูกเพื่อบริโภคและจำหน่าย
3. ด้านการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้วยการนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคและใช้ประโยชน์