

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการปลูกพืชเศรษฐกิจมีผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้านแม่ขนิลเหนือ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านด้านจำนวน แหล่งที่พบ แบบแผนการใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการบริโภค ยาสมุนไพร ประเพณีวัฒนธรรม เศรษฐกิจ เหตุผลในการนำพืชผักพื้นบ้าน และพืชเศรษฐกิจมาปลูก และผลกระทบจากการปลูกพืชเศรษฐกิจต่อพืชผักพื้นบ้าน เช่น ทำให้ปริมาณลดลงหรือไม่ หรือทำให้การนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ลดลงหรือไม่ ขอบเขตการศึกษามีเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก
2. คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน
3. แนวคิดนิเวศน์วิทยากับมานุษยวิทยาโภชนาการ
4. แนวคิดการพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก

พืชเศรษฐกิจ (economic plants)

พืชเศรษฐกิจ คือ พืชที่ปลูกเพื่อการขาย ใช้พื้นที่ในการปลูกขนาดใหญ่ ใช้ปุ๋ยเคมีในการผลิต ใช้สารเคมีในการปราบศัตรูพืชและวัชพืชจำนวนมาก ใช้เครื่องทุ่นแรงในการผลิต เช่น รถไถ เครื่องพ่นสารเคมี แบ่งเป็นระดับโลก ระดับประเทศ และระดับท้องถิ่น (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2539)

มูลนิธิโครงการ (2545) ดำเนินการส่งเสริมการปลูกพืชแก่เกษตรกรโดยการวิจัยค้นคว้า การปลูกพืชให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น การวิจัยค้นคว้าการผลิตพืช มุ่งสนองตลาด เป็นสำคัญ การผลิตต้องมีการพิจารณาข้อมูลส่วนเหลือการลงทุน พื้นที่เพาะปลูก ชนิดของพืช ค่าใช้จ่ายการขนส่ง ความต้องการของตลาดทุกระดับ เสถียรภาพของราคา (โครงการหลวง, 2533)

ดังนั้นพืชเศรษฐกิจจึงหมายถึงพืชที่ผ่านการวิจัยค้นคว้าวิธีการผลิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น เช่น วิธีการปลูก การดูแลรักษา โรคและแมลง ปริมาณผลผลิต คุณภาพผลผลิต ต้นทุนการผลิต มีการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการของตลาด ก่อนนำไปถ่ายทอดแก่เจ้าหน้าที่เพื่อส่งเสริมให้เกษตรกรปลูก ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย ค้นคว้าเพื่อสนองความต้องการของตลาดเป็นสำคัญ

พืชเศรษฐกิจที่โครงการหลวงทำการวิจัยและนำไปส่งเสริมให้เกษตรกรปลูก ได้แก่

1. ไม้ผลเมืองหนาว เช่น บ๊วย อะโวคาโด พลับ สาลี่ ท้อ แอปเปิ้ล กีวี ฝรั่งน้ำ สตรอเบอร์รี่ องุ่นไม่มีเมล็ด เป็นต้น
 2. ผักเมืองหนาว จำนวน 50 ชนิด เช่น เซเลอรี่ ผักกาดต่าง ๆ สุกินี เทอร์นิฟ กระเทียมต้น แครอท พริกหวาน มะเขือม่วง เป็นต้น
 3. ไม้ดอกเมืองหนาว จำนวน 20 ชนิด เช่น เขอบีร่า แกลดิโอลัส ลิลลี่ จิปปโซฟิลล่า คาร์เนชัน เป็นต้น
 4. พืชไร่ เช่น ถั่วแดง ถั่วลิ้น (ทำฝ้ายลิ้นและน้ำมันลิ้นสีดำ) บักวีท (ทำเส้นบะหมี่ ไซบะฉู้ปุ่น) ข้าวโพดหวาน หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น
- (<http://www.rpf.or.th/project-plant/research/index-research-ponvijai-main.htm>, 2545)

พืชผักพื้นบ้าน (local plants)

ผัก ความหมายตามสารานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง พืชบางชนิดที่นำมาใช้รับประทานเป็นอาหารประเภทให้วิตามินและเกลือแร่เป็นสำคัญ บางทีเรียกว่า พืชผัก พืชที่นำมาใช้ เป็นผักอาจเป็นพันธุ์ไม้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือปลูกขึ้นมาเอง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) ส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นผักอาจใช้ใบ ดอก ลำต้น ราก หรือใช้ทั้งต้น เช่น ยอดมะม่วง ใบตำลึง ใบและต้นผักบุ้ง ดอกขี้เหล็ก ผัก แบ่งประเภทตามลักษณะการใช้เป็นอาหารได้ 9 ประเภท คือ ประเภทใบ (leaf) เช่น คื่นช่าย กระหล่ำปลี ประเภทราก (root) เช่น มันเทศ แครอท ประเภทใช้ก้าน (petiole) เช่น ดั่งโฮ้ ประเภทใช้หัว (tuber or bulb or modified stem) เช่น มันฝรั่ง เผือก หอม กระเทียมประเภทใช้ลำต้น (stem) เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ประเภทใช้เมล็ด (seed or pod) เช่น ถั่วแขก สะตอ ประเภทใช้ดอก (inflorescence) เช่น กระหล่ำดอก ช่อชะมวง ประเภทใช้ผล (fruit) เช่น พริก มะเขือ พริก ประเภทเห็ด (mushroom)

แหล่งของพืชผัก สามารถแยกเป็น 4 ประเภท คือ จากสวนผักที่ปลูกและจำหน่ายเป็นการค้า จากสวนครัวที่ชาวบ้านปลูกไว้รอบ ๆ บริเวณบ้านหรือปลูกในภาชนะต่าง ๆ จากพืชที่เกิดขึ้นเองในป่าไม้ ริมทาง ทุ่งนา ริมหนอง คลอง บึง จากวัชพืช เช่น ผักเสี้ยน

ความหมายของพืชผักพื้นบ้าน (<http://www.doae.go.th/library/html/detail/vegetable/www/Nutrition/Nutrio.3.th..28> กุมภาพันธ์ 2545) หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ซึ่งหาได้ตามแหล่งธรรมชาติ เช่น สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค มีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น เช่นเดียวกับ มานิช ออพานิชกิจ (2530) ให้คำจำกัดความพืชผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ได้มีการเพาะปลูก และชาวบ้านเก็บมารับประทานเป็นอาหาร พืชผักเหล่านี้อาจเป็นไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม หรือไม้ยืนต้น ซึ่งการใช้อาจใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลาย ๆ ส่วนก็ได้ แหล่งของพืชผักพื้นบ้านอาจพบได้ตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ เทือกเขา ป่าดง ทุ่งนา หนองน้ำ ลำธาร สวน หรือรอบ ๆ บ้าน พืชผักเหล่านี้จะมีการกระจายตามฤดูกาล พืชผักบางชนิดจะมีให้เก็บมาบริโภคได้ตลอดทั้งปี (เครือวัลย์ หุตานูวัตร, 2533) บางครั้งเรียกว่า “พืชผักป่า” ซึ่งเป็นพืชที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของประชาชนในชนบท เนื่องจากมีการเก็บหาพืชผักป่ามาใช้เป็นอาหารประจำวันและขายในท้องตลาด ปัจจุบันยังไม่มีมีการสำรวจปริมาณของพืชผักป่าที่ประชาชนมีการบริโภคในประเทศ แต่คาดว่าอย่างน้อยที่สุดมีผู้บริโภคพืชผักที่ขึ้นอยู่ในป่าไม่ต่ำกว่า 1 ล้านครัวเรือน ชนิดพืชอาหารท้องถิ่นของประชาชนชนบทในภาคเหนือและอีสาน รวม 180 ชนิด ซึ่งได้นำมาใช้ประโยชน์แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ ใช้รับประทานเป็นผักสด เป็นผักต้ม ใช้ทำแกงหรือซूपแบบท้องถิ่น (<http://www.fortunecity.com/meltingpot/ackerman/374/food.1.htm> 1 กรกฎาคม 2544)

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2538) ให้ความหมายของพืชผักพื้นบ้านว่า หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนอง บึง ริมแม่น้ำและลำธาร หรือจากสวน ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค จัดออกเป็น 5 หมวด คือ หมวดใบและยอด เช่น ยอดคำตัง ยอดโสก ยอดผักนึ่ง ใบชะคราม ใบชะอม ใบยอ หมวดรากและหัว เช่น กลอย เหือก มัน รากกระชาย ข่า หมวดดอก เช่น ดอกโสน ดอกขจร ดอกนุ่น หัวปลี หมวดผัก เช่น

ผักเพกา ผักมะรุม หมวคผล เช่น แดงร้าน พักข้าว มะเขือยาว มะเอ็ก และสามารถแบ่งหมวดหมู่ของพืชผักพื้นบ้าน โดยอาศัยภูมิปัญญาของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการ ดังนี้ (สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2538)

1. จำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) มักใช้ประโยชน์จากยอด ดอก ผล หรือใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อน ไม้พุ่ม (shrub) ใช้ยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่กินยอด ใบ หัว หน่อ (grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักขม ผักคราด

2. จำแนกตามคุณลักษณะ (properties) จะเป็นการบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืช เช่น รสชาติ ผักหวานป่า (รสหวาน) เพี้ยฟาน (รสขมเพี้ยฟาน ภาคเหนือหมายถึงน้ำคั้นของแกง) มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) มันปู กลิ่น ผักคาวตอง (มีกลิ่นคาว) หน่อเต้าคดหมา (มีกลิ่นเหม็น) ผักฮ้วนหมู (ดอกมีลักษณะคล้ายลำไ้หมู) ผักไผ่ (มีลักษณะใบคล้ายใบไผ่)

3. จำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวาย ตา พืชผักป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่ว ผักแว่น ผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักปุมปลา ต้นตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วย ริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardenning Plant)

4. จำแนกตามการใช้ประโยชน์ แบ่งเป็นบทบาทด้านอาหาร ยาสมุนไพร เศรษฐกิจ ประโยชน์ใช้สอย ประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

5. จำแนกตามรสผักพื้นบ้านมีลักษณะ รสชาติ กลิ่น ที่เป็นเฉพาะของตนเอง ซึ่งลักษณะของรสชาติดีความสำคัญต่อการนำมาบริโภคเป็นอย่างมาก ในขณะที่ช่วงที่สะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของผักพื้นบ้านที่มีต่อร่างกาย รสชาติของพืชผักพื้นบ้านที่คนไทยรับประทาน ได้แก่ (กรรณิการ์ พรหมเสาร และนนทา เบญจสิลาธิ์, 2542) รสฝาด มีสรรพคุณ ฝาดสมาน บิดธาตุ หากรับประทานมากไปทำให้อาหารฝืดคอ ท้องผูก ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด เช่น เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กล้วยดิบ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร รสหวาน มีสรรพคุณ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงกำลัง หากรับประทานมากไปทำให้ลมกำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน ผักพื้นบ้านที่มีรสหวานโดยธรรมชาติ เช่น ยอดพร้าว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกสลด มะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แดง แคน เห็ด ย่านาง จิง รสขม มีสรรพคุณ แก้โลหิตเป็นพิษ คีฬิการ เพื่อดั่ง หากรับประทาน

มากไปจะทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย ผักพื้นบ้านที่มีรสขม เช่น ฝักเพกา กุ่ม สะเดา มะระขี้นก ขอดหวาย ขอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักเพี้ยฟาน ขอดมะเฟือง ผักแป่ม ขอดทับทิม ขอดผักข้าว มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือขื่น ใบขมิ้น ผักขม ผักคะนองม้า ใบขมิ้น ลูกขมิ้น รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณแก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น รับประทานมากไปทำให้อ่อนเพลีย ผักพื้นบ้านที่มีรสในกลุ่มนี้อีกส่วนใหญ่เป็นเครื่องเทศ เช่น พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่หระ กระเทียม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หูเสือ ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง พลุขาว ใบจันทน์ ขิง ข่า ใพล กระชาย ขมิ้น กระพังโหม ผักคราดหัวแหวน กระเทียม กระเจียว สะพลู ผักแพว ผักแขยง เอื้อง รสมัน มีสรรพคุณ แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ชัดขอก กระตุก ผักพื้นบ้านที่มีรสมัน เช่น สะตอ เนียง หมุย ท้มมัง กระพังโหม ผักกาดนกเขา บัวบก อมร เหยียง จิก กระจับ ขอดกุหลาบ ขนุนอ่อน ฟักทอง ถั่ว มัน ผักกระเจด หัวปลี ผักต้ว ไข่ผ่า กลอย ผักลีมขู มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง ชะอมรสหอมเย็น (สุขุม) มีสรรพคุณ แก้ลม หน้ามืด ตาลาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ พืชผักพื้นบ้านที่มีรสในกลุ่มนี้อีกส่วนใหญ่จะเป็นส่วนผสมในยาสมุนไพร เช่น เอยหอม บัว โกฐ เทียน รสเปรี้ยว มีสรรพคุณ แก้เสมหะพิการ กัดฟอก เสมหะ กระตุ้น น้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากไป ทำให้ท้องอืด แผลงแผล ร้อนใน ผักพื้นบ้านที่มี รสเปรี้ยว เช่น ส้ม กบ ขอดแก้ว ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ ส้มเสี้ยว ขอดมะกอก ขอดส้มป่อย มะเขือส้ม ขอดมะขาม มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง ขอดกระเจียบแดง ผักเฮือด ลูกมะขม ขอดชะมวง มะดัน

คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน

ปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ และ โรคมะเร็ง มากขึ้น การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบันพบว่า อาการเจ็บป่วยเหล่านี้ เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค เสม ปริ้มพวงแก้ว และคณะ (2537) กล่าวว่า อดีตเมื่อ 100 ปีที่ผ่านมา คนไทยกินข้าวซ้อมมือ ซึ่งสมบูรณ์ไปด้วยวิตามิน บี อี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ของร่างกาย และกินผักจิมน้ำพริกเป็นหลัก ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน นอกจากนั้นยังมี เส้นใยอาหารที่เป็นโครงสร้างของผักช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของร่างกาย สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าทาง อาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถแยกคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน ดังนี้

ผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระ คือ สาเหตุของความเสื่อมและชราของอวัยวะและร่างกาย เป็นโมเลกุลเล็ก ๆ ที่เราไม่สามารถแยกด้วยตาเปล่า เป็นโมเลกุลที่สูญเสียอิเล็กตรอนชั้นนอกสุด ทำให้ตัวมันเบาไม่สามารถรักษาสถียร วิธีแก้คือ ต้องหาอิเล็กตรอนเข้าคู่กับตัวมัน เป็นปฏิกิริยาอนุมูลอิสระ (ลลิตา ชีระสิริ, 2543)

โรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระ

- กลุ่มโรคเสื่อม ได้แก่ โรคไข้มันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ อัมพาต โรคข้อ ข้อกระดูก ผิวหน้าเป็นริ้วรอยเหี่ยวย่น

- กลุ่มโรคมะเร็ง ได้แก่ โรคมะเร็งตับ หอบหืด โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ โรคมะเร็งด้านทานทำร้ายตัวเอง โรคมะเร็งด้านทานไวเกิน รวมถึงโรคมะเร็งด้านทานบกพร่อง

- กลุ่มโรคเมอเร็ง มีการทำวิจัยค้นพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ และเมอเร็งจะมีสารมาโลพันตีไวด์ ซึ่งเป็นอนุมูลอิสระตัวสุดท้ายของอนุมูลอิสระอยู่มาก

แหล่งที่มาของอนุมูลอิสระ โดยทั่วไปอนุมูลอิสระจะเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทางคือ ทางอาหารและทางอากาศ

อนุมูลอิสระในอาหาร พบในอาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด ที่เกรียมจัด อาหาร ปนเปื้อนสารเคมี เช่น พืชผักที่ใช้ยาฆ่าแมลงเกินขนาด อาหารสำเร็จรูปหรืออาหารขยะ อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งมักจะใส่สารกันบูด กันเชื้อรา เพื่อให้อาหารอยู่ได้นาน ๆ นอกจากนี้กลุ่มอาหารผสมสีซึ่งเป็นสารเคมีก็เป็นแหล่งของอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระในอากาศ มักเกิดขึ้นกับคนในเมืองใหญ่ ๆ เพราะอากาศแออัดและมลพิษ มลภาวะอันเป็นอนุมูลอิสระ คือ คาร์บอน คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาจากโรงงาน ไอเสีย ที่ออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ รถจักรยานยนต์ คาร์บอน ในคาร์บอนที่มีอนุมูลอิสระ เพราะฉะนั้นถึงคนที่ไม่สูบบุหรี่ แต่อยู่ในที่ที่มีการสูบบุหรี่ก็จะได้รับอนุมูลอิสระด้วยทั้งนั้น มลภาวะอื่น ๆ เช่น ฝุ่นซีเมนต์จากการก่อสร้าง

สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

แหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ร่างกายสร้างสารต้านอนุมูลอิสระขึ้นมาทำลายสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากเมตาโบลิซึมประจำวัน และจากอาหารที่รับประทานทุกวัน

สารต้านอนุมูลอิสระภายในร่างกายคนเรา คือ เอนไซม์ที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาถูกไข่มุ่ไม่ให้ทำอันตรายต่อเซลล์ร่างกาย ได้แก่ Superoxidase Dismutase หรือ SOD พบในเอนไซม์นี้ใน Mitochondria ทำหน้าที่เปลี่ยนไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ให้เป็นน้ำ + ออกซิเจน เราสามารถพบเอนไซม์นี้ในอาหาร ได้แก่ ในเมล็ดที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก ถั่วงอกหน้าโต ถั่วงอกเลนทิล เต้าเมี้ยว แต่ต้องกินดิบ ๆ เพราะเอนไซม์ยังไม่ถูกทำลาย Catalase เป็นเอนไซม์ที่สามารถทำลายและสกัดกั้นไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และ Glutathione peroxidase ทำงานร่วมกับเซเลเนียมในเลนส์ตา จึงสามารถชะลอการเกิดอาการต้อกระจกได้หากยังกินพืชตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กะหล่ำใบหยก ร่างกายจะสามารถสร้างเอนไซม์ตัวนี้ได้มากขึ้น

สารต้านอนุมูลอิสระที่ต้องกินเข้าไปซึ่งพบในผักพื้นบ้าน ได้แก่ เบต้าแคโรทีนและวิตามินซี เบต้าแคโรทีน เป็นวิตามินเอ ได้จากพืช โดยที่วิตามินเอมีสองชนิดคือ จากพืช และสัตว์ ในสัตว์เรียกเรตินอล เบต้าแคโรทีนมีคุณสมบัติ คือ ละลายได้ทั้งในน้ำและน้ำมัน พบมากในพืชใบเขียว เช่น ใบยอ โหระพา ยอดแค ใบชะพลู มะละกอ เมื่อใดก็ตามที่เรากินเบต้าแคโรทีนเข้าไปเพียงพอ เท่ากับว่าเซลล์ของเราทุกเซลล์ได้รับการปกป้องจากสารอนุมูลอิสระ โดยที่เบต้าแคโรทีนจะทำงานร่วมกับวิตามินอี กำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่มันจะทำอันตรายแก่เซลล์ เป็นการป้องกันความเสื่อมอย่างหนึ่ง วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกตัวหนึ่งที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ วิตามินซีมีมากในผักและผลไม้สด ซึ่งความสดมีผลต่อปริมาณวิตามินซี คำว่า สด หมายถึง การเก็บจากต้นมานานเท่าไร หากทิ้งไว้ วิตามินซีก็จะลดลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้นการเก็บผักพื้นบ้านแบบไทย ๆ การเก็บผักริมรั้วมารับประทาน การปลูกผักพื้นบ้านไว้ในบริเวณบ้าน เช่น ผักกระถิน ยอดมะกอก ยอดสะเดา มาจิ้มกินกับน้ำพริกเป็นวัฒนธรรมการกินที่ถูกหลักการด้านอนุมูลอิสระ ผักพื้นบ้านไทยที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง (ลลิตา ชีระศิริ, 2543) ได้แก่ กระโดนบก ผักเม็ก ยอดกระถิน ผักตัว ผักพื้นบ้านไทยที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระพอใช้ ได้แก่ ผักไผ่ ผักขมไทย ใบยอ ดอกโสน ผักคั่ว ผักชี สะเล ใบแมงลัก ผักชีลาว ใบขี้เหล็ก ใบชะอม เป็นต้น

ตาราง 2.1 ปริมาณเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอของพืชผักพื้นบ้าน (ปริมาณ 100 กรัม)

พืชผักพื้นบ้าน	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	รวมวิตามินเอ (หน่วยสากล)
ใบยอ	-	43,333
ใบย่านาง	-	30,625
ใบชะพลู	-	21,250
ยอดและใบตำลึง	-	18,608
ผักกูด	-	17,167
ผักแพว	-	13,750
ผักชีลาว	-	13,055
ผักแว่น	-	12,166
ใบบัวบก	-	10,962
ใบเหลียง	-	10,889
ใบกระเจี๊ยบ	-	10,883
ใบแมงลัก	-	10,666
ยอดแค	8,654	1,442
ใบกระเพรา	7,857	1,310
ใบจี่เหล็ก	7,181	1,197

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

จากการประชุมวิชาการโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2541 ได้มีการนำเสนอรายงานผลการศึกษาพืชผักพื้นบ้านและผักประจำท้องถิ่น เพื่อค้นหาศักยภาพในการป้องกันหรือยับยั้งการเกิดมะเร็ง โดย วรณี คู่สำราญ จากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ (อ้างใน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย, 2543) และได้สรุปผลการศึกษายาของ สะเดา และมะระขี้นก ในการยับยั้งมะเร็งเต้านมในหนูขาวเพศเมีย และดอกสะเดาสามารถยับยั้งมะเร็งตับในหนูขาวเพศผู้ที่ได้รับสาร Aflatoxin AFB₁ ได้อย่างชัดเจน รายละเอียดตามตาราง 2.2

ตาราง 2.2 แสดงพืชผัก ผลไม้ ที่มีคุณสมบัติลดความเสี่ยงหรือป้องกันมะเร็ง

พืช ผัก ผลไม้	สารป้องกันมะเร็ง	อวัยวะที่อาจป้องกันได้
พืชตระกูลกระเทียม (กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่)	Organosulfur compound (II)	กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่
ผลไม้สีเหลือง สีส้ม ผักสีเขียว เข้ม	β - Carotene (II, III)	ปอด กระเพาะอาหาร ช่องปาก กระเพาะปัสสาวะ
ธัญพืช ผัก ผลไม้ ทุกชนิด	Fiber (I), ellagic acid (II)	ลำไส้ใหญ่
เมล็ดพืช ถั่วต่าง ๆ	Protease inhibitors (III)	ลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ
	Calcium (III)	ลำไส้ใหญ่
ขมิ้น	Curcumin (II, III)	ลำไส้ใหญ่ เต้านม กระเพาะอาหาร
ผลไม้ตระกูลส้ม ฝรั่ง ผักใบเขียว	Vitamin C (I)	กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ช่องปาก กล่องเสียง ตับอ่อน เต้านม

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิโรโตโยต้าประเทศไทย (2543)

I กลุ่มสารยับยั้ง ป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง หรือการดูดซึมสารก่อมะเร็ง (Inhibitors preventing carcinogen formation and/or absorption)

II กลุ่มสารสกัดกั้นการเกิดมะเร็ง (Blocking agents) ยับยั้งการเกิดมะเร็ง โดยป้องกันมิให้สารก่อมะเร็งไปทำปฏิกิริยากับโมเลกุลเป้าหมาย เช่น DNA ได้แก่ Isothiocyanate, Dithiolthione, Organosulfer และ β - Carotene

III กลุ่มสารกดการเปลี่ยนแปลง (Suppressing agents) ยับยั้งกระบวนการเกิดมะเร็ง โดยกดการเปลี่ยนแปลงจากเซลล์ที่ได้รับสารก่อมะเร็งไปเป็นเซลล์มะเร็ง กลุ่มสารพวกนี้ ได้แก่ เบต้าแคโรทีน แอนติฮอโมน (Antihormone) และยาต่อต้านการอักเสบ (Antiinflammatory drug) เช่น แอสไพริน และสารประกอบฟีนอล

ผักพื้นบ้านมีสารผัก

ลลิตา ชีระสิริ (2543) กล่าวว่า สารผักเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยตรง มีบทบาทในการใช้รักษาโรค สารผักที่พบในพืชผักพื้นบ้าน ได้แก่ สารจำพวกคาโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ โพรแอนโทไซยานิน คาเทอชิน เทอร์ปีน สารสกัดจากพืช กรดนิวคลีอิก ฟอสโฟไลปิด ไกลโคโปรตีน ลิกแนน และโทโคเฟอรอล ในปัจจุบันเชื่อว่าสารเหล่านี้สามารถป้องกันโรคหัวใจ มะเร็ง ข้ออักเสบ ความดันเลือดสูง และโรคเสื่อมทั้งหลาย หากร่างกายได้รับเป็นประจำจะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วย ดังนั้น “อาหารจึงเป็นยา” การเลือกกินอาหารที่อุดมด้วยสารเหล่านี้ ก็เท่ากับ กินยาอายุวัฒนะ

ตาราง 2.3 สารผัก (phytonutrient) จากผักพื้นบ้านไทย

ชนิดผักพื้นบ้าน	สารผักที่พบ	ประโยชน์ต่อสุขภาพ
1. ขมิ้น	Curcumin	- ด้านการอักเสบ ป้องกันมะเร็ง
	Termaric	- ด้านการอักเสบ ด้านอนุมูลอิสระ
	Bioflavonoids	ด้านมะเร็ง
2. มะระขี้นก	M P 30	- ด้านอนุมูลอิสระ
		- เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านไวรัสเอดส์
3. จิง	gingerols	- กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน
4. พริก	capsiacin	- กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบของข้อ
5. กระเทียม	thiols	- ป้องกันมะเร็ง
6. สะเดา	polysaccharides, limonoids	- เสริมภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันมะเร็ง

ที่มา : ลลิตา ชีระสิริ. (2543).

ผักพื้นบ้านมีเส้นใยอาหารสูง

เส้นใยอาหารเป็นสารอินทรีย์ มีลักษณะเป็นเส้นยาว ๆ เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจาก ธัญพืช ผักและผลไม้ แบ่งเป็นชนิดที่สามารถละลายในน้ำและไม่ละลายในน้ำ ปกติคนเราต้องการ เส้นใยวันละประมาณ 25-35 กรัม หากขาดกากใยอาหารจะทำให้ท้องผูก เพราะเส้นใยจะอยู่ใน กระเพาะอาหารได้นานก่อนผ่านสู่ลำไส้ ทำให้ช่วยลดการย่อยและการดูดซึม เส้นใยจึงป้องกัน และแก้โรคอ้วนซึ่งเป็นสาเหตุให้โรคอื่นตามมา เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ส่วนในลำไส้ เส้นใยจะกระตุ้นและเร่งการขับถ่ายสู่ข้างนอก ลดการดูดซึมไขมัน และลดความดันภายในลำไส้ใหญ่ เพิ่มปริมาณอุจจาระ จึงป้องกันโรคลำไส้อักเสบ โรคท้องผูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ริดสีดวงทวาร แต่หากได้รับใยอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเส้นใยที่ไม่ ละลายน้ำอาจลดการดูดซึม โพรตีน ทองแดง หรือเส้นใยพวกไฟเตท อาจขัดขวางการดูดซึม แร่ธาตุ เช่น สังกะสีและแคลเซียม ก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้

ผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสูง

จากผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) พบว่า พืชผักพื้นบ้านมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายสูง ดังตาราง 2.4

ตาราง 2.4 คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านจําแนกตามการให้คุณค่าทางสารอาหาร
ต่อปริมาณ 100 กรัม

ชื่อผักพื้นบ้าน	ปริมาณผัก 100 กรัม												
	สารอาหาร					เกลือแร่				วิตามิน			
	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	ไทอามีน (มิลลิกรัม)	ไลโคปีน (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)
กลอย	140	2.3	32.2	0.1	0.9	22	32	1.8	100	0.85	Tr.	0.2	1
ถั่วเขียว	329	23.4	55.9	1.3	4.3	125	340	5.2	80	0.31	0.21	2.6	0
ถั่วเหลือง (ดิบ)	411	34.0	26.7	18.7	4.7	245	500	10.0	-	0.73	0.19	1.5	14
กระฉิน ยอดอ่อน	62	8.4	5.0	0.9	3.8	137	11	9.2	7883	0.33	0.09	1.7	8
กระชาย	49	1.5	9.2	0.8	1.0	80	71	2.3	-	0.07	0.30	3.5	2
ชิงแก่	25	0.4	4.4	0.6	0.8	18	22	1.2	-	0.02	0.02	1.0	1
ชิงอ่อน	12	0.5	1.9	0.3	0.6	34	5	0.4	-	0.02	0.05	0.1	10
ขมิ้นขาว	22	0.5	3.8	0.5	0.8	-	158	26	-	0.03	0.01	0.5	16
ขี้เหล็ก ดอก	80	4.9	14.3	0.4	4.3	13	4	1.6	8221	0.11	-	1.8	484
ขี้เหล็ก ใบ	139	7.7	22.8	1.9	3.7	156	190	5.8	-	0.04	0.69	1.3	11
ชะอม ยอด	57	9.5	3.5	0.6	5.7	58	80	4.1	10066	0.05	0.24	1.5	58
ดอกผัก	44	2.8	6.8	0.6	-	113	59	0.9	-	0.08	0.61	1.0	472
ถั่วพู	19	2.1	2.4	0.1	1.2	5	43	0.5	1225	0.35	0.14	0.8	32
ใบกระเพรา	30	4.2	2.3	0.5	3.8	25	287	15.1	-	0.04	0.34	1.8	25
ใบขอ	73	5.0	10.5	1.2	4.0	469	tr.	1.4	43333	0.03	0.14	7.2	3
ผักขี้หูด	15	3.6	0	0.1	0.6	44	35	1.8	772	0.11	0.05	1.1	125
ผักปลัง	21	2.0	2.7	0.2	0.8	4	50	1.5	9316	0.07	0.20	1.1	26
มะเขือขีน	48	2.1	5.5	2.0	5.0	55	22	1.3	-	0.10	0.30	0.3	63
ยอดผัก	39	3.5	5.1	0.5	1.5	55	84	2.1	6375	0.01	0	0.8	1
ผักทอง	16	2.0	1.6	0.2	0.8	6	9	1.2	4083	0.08	0.18	1.4	41

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (2535)

แนวคิดนิเวศน์วิทยากับมานุษยวิทยาโภชนาการ

ชนัญ วงษ์วิภาค (2535) กล่าวถึงแนวคิดทางนิเวศน์วิทยาว่า เป็นการศึกษาถึงโครงสร้าง และการทำงานของธรรมชาติ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์กับ สภาพแวดล้อม ทั้งนี้ถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่เป็นผลผลิตของวิวัฒนาการทางชีวภาพที่ ไม่เหมือนกับสิ่งมีชีวิตอื่น เพราะมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมด้วยการเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบของยีนส์ และกลไกการเลือกสรรทางธรรมชาติ อาศัยสื่อกลางคือ ภาษา เทคโนโลยี รูปแบบการจัดระเบียบกลุ่ม อุดมการณ์ เป็นเครื่องมือในการปรับตัว มีการเรียนรู้ อบรม บ่มนิสัย สั่งสอน สืบทอดต่อ ๆ กันกลายเป็นวัฒนธรรม และใช้วัฒนธรรมในการดัดแปลงสภาพแวดล้อม ให้สอดคล้องกับความต้องการของตน ในการปรับตัวมนุษย์จะเป็นฝ่ายกระทำต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่ง สภาพแวดล้อมหรือระบบนิเวศกับการดำรงอยู่ของพืชและสัตว์ที่เป็นอาหารมีความสำคัญต่อ สังคม วัฒนธรรม ของมนุษย์ทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหาร ยา วัสดุ ในการทำ เครื่องมือเครื่องใช้ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย แม้กระทั่งการจัดระบบทางเศรษฐกิจ การเมือง ศาสนา และความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมธรรมชาติกับสังคมวัฒนธรรม ไม่ใช่เป็นไปแบบ ทางเดียว แต่เป็นความสัมพันธ์ที่มีผลกระทบซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิตมนุษย์กับความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ระบบนิเวศน์ของ ภาคเหนือตอนบนมีที่ราบกับที่ค่อนและที่สูง ประกอบไปด้วยแม่น้ำลำห้วยหลายสาย ผืนดินอุดม สมบูรณ์จากการทับถมของตะกอนที่มากด้วยสารอาหารของพืช เหมาะแก่การปลูกข้าวและมีพืช ผักนานาชนิดเกิดขึ้น ในด้านมานุษยวิทยา รูปแบบการหาอาหาร การผลิตอาหาร เป็นวิวัฒนาการของการจัดระบบความสัมพันธ์ทางสังคมของมนุษย์ และความสัมพันธ์ระหว่าง สังคมกับวัฒนธรรม หรือวิถีสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติกับอาหาร ดำรงอยู่ตามที่ต่าง ๆ ตาม สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติหรือระบบนิเวศ (ecosystems) จากรูปแบบการผลิตอาหารหรือวิถี การผลิต จึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ การเสาะแสวงหาอาหารหรือ ผลิตอาหารที่จำเป็นต่อการมีชีวิตรอด (ฉลาดชาย รมิตานนท์, ชวลิต เสถียรพัฒน์พงศา, ปัทมาวดี กสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543)

Jerome N.W., G.H. Peltó, Kendel (1980) นำแนวคิดทางระบบนิเวศน์ไปใช้ในการทำ ความเข้าใจกับสภาวะโภชนาการ ว่ามีปัจจัยหรือเงื่อนไขหลายอย่างที่ผสมผสานซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะออกมาเป็นแบบแผนทางการบริโภค ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่

- ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การผลิตและการกระจายอาหารในชุมชน

- ปัจจัยทางกายภาพ เช่น สภาพทางภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ป่าไม้ แหล่งน้ำ เป็นเงื่อนไขไปสู่ความสามารถในการผลิตอาหาร
- ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เช่น ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ
- ปัจจัยด้านสถาบันหรือองค์กรในชุมชน เช่น นโยบายเกี่ยวกับการผลิต การกระจายอาหาร
- สถานะทางเศรษฐกิจ โครงสร้างของครอบครัว ปัจจัยด้านเทคโนโลยี เช่น วิธีการผลิตของเกษตรกร

แนวคิดการพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านเป็นองค์ประกอบหนึ่งของวัฒนธรรมการบริโภคแบบดั้งเดิมของคนไทย วัฒนธรรมจะคงอยู่ได้ต้องอาศัยกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การสืบทอดและการใช้ประโยชน์ในสังคม มิฉะนั้นวัฒนธรรมนั้นจะเลือนหรือปรับเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบอื่น การฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน ควรจะทำให้สอดคล้องกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์อย่างกว้างขวางซึ่งผักในปัจจุบันจำแนกเป็น 2 ชนิด คือ ผักเศรษฐกิจ และ ผักพื้นบ้าน ผักเศรษฐกิจคือ ผักที่ปลูกเพื่อการซื้อขาย แบ่งเป็นระดับโลก ระดับประเทศ และระดับท้องถิ่น ส่วนผักพื้นบ้านคือ ผักซึ่งในอดีตเราไม่ซื้อขายกันมีอยู่ทั่วไปในสวนครัว ริมรั้วบ้าน แหล่งน้ำ ลำธาร ในป่า หรือตามท้องนา และมีวัฒนธรรมการบริโภค ขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น เมื่อหมดฤดูร้อนเข้าสู่ฤดูฝน ในป่าจะมีเห็ดถอบ ขณะเดียวกันใบชะมวง จะแตกยอดอ่อนก็จะนำมาแกงด้วยกัน ผักที่กินในปัจจุบันเป็นผักเศรษฐกิจที่มีการใช้ปุ๋ยและยาปราบศัตรูพืชซึ่งมีมากมายจนเกิดสารพิษตกค้างในผักและดิน เป็นปัญหาที่กระทบต่อสุขภาพ บางคนเลือกกินผักที่มีหนอนก็ไม่ใช้หมายความว่าปลอดภัยจากสารพิษ เพราะหนอนอาจคือยา จึงทำให้มีคนที่บางกลุ่มหันมาปลูกผักพื้นบ้านและผักปลอดสารพิษ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับสุขภาพของคนไทย แนวคิดการพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2539)

1. การทำลายวัฒนธรรมการบริโภคแบบพื้นบ้าน วัฒนธรรมการบริโภคเป็นแบบแผนของการปฏิบัติที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ทั้งในด้านการผลิต การบริโภค ระบบความเชื่อ ดังนั้นวิถีการผลิตของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงจากแบบยังชีพไปสู่แบบเศรษฐกิจพาณิชย์ ส่งผลต่อวัฒนธรรมการบริโภคด้วย สำหรับวัฒนธรรมการผลิตแบบพืชเชิงเดี่ยว

(monocrop) ส่งผลกระทบต่อผักพื้นบ้าน เพราะการปลูกพืชเชิงเดี่ยวต้องใช้พื้นที่ขนาดใหญ่ ใช้สารเคมีในการปราบศัตรูพืชจำนวนมาก ผักพื้นบ้านตามหัวไร่ปลายน่า ป่าละเมาะ จึงถูกทำลาย ที่สำคัญคือการเปลี่ยนวิถีการคิดของคน จากการปลูกข้าวกินเองมาปลูก พืชเศรษฐกิจ เช่น อ้อย มันสำปะหลัง ขายเอาเงินมาซื้อข้าวกิน ความรู้สึกที่จะรักษาผักพื้นบ้านไว้บริโภคจะขาดหายไป กลายเป็นนำเงินมาซื้อผักในตลาดทำให้วัฒนธรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปเป็นการบริโภคนิยม

2. การพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคแบบพื้นบ้าน น่าจะทำได้ 2 แนวทาง คือ การเข้าสู่ระบบของวัฒนธรรมการบริโภค และการสร้างระบบการบริโภคแบบทางเลือกที่ลึก แนวทางเดิมออกมาชัดเจน คือ ผู้บริโภคในเขตเมืองเปลี่ยนระบบการบริโภคผักเป็นหลักไปเป็นการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้นผนวกกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้คนส่วนใหญ่หันไปบริโภคอาหารสำเร็จใส่ง่าย โอกาสที่จะกินผักพื้นบ้านจึงมีน้อยมาก นอกจากนั้นปัจจุบันสื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลในการเลือกบริโภค เมื่อทางเลือกในการบริโภคผักพื้นบ้านน้อยลง ภูมิปัญญาความรู้ในการปรุงอาหารก็หายไปด้วย เป็นการบั่นทอนรากฐานของวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านไปสู่ วัฒนธรรมการบริโภคนิยม มีผักพื้นบ้านบางชนิดเท่านั้นที่เข้าสู่ระบบนี้ได้ ส่วนผู้บริโภคในชนบทส่วนใหญ่ยังคงมีการบริโภคผักพื้นบ้าน เพราะวิถีชีวิตยังสัมพันธ์กับธรรมชาติซึ่งแนวทางในการปฏิบัติควรเริ่มจากตนเองและครอบครัว เปลี่ยนจากการชอบบริโภคผักที่สวย อร่อย มากินผักที่มี รสขมเปรี้ยวฝาด ส่งเสริมการบริโภคผักตามฤดูกาล และส่งเสริมการใช้ผลิตภัณฑ์จากฝ้ายอ้อมสีธรรมชาติ การกินยาสมุนไพร ใช้ผลิตภัณฑ์พื้นบ้านที่ผลิตจากธรรมชาติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร (2530) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อ พืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่า มีพืชผักที่นำมาบริโภค ภาคเหนือมี 120 ชนิด ภาคอีสาน 130 ชนิด ภาคใต้ 185 ชนิด และเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ (2542) สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ทำการสำรวจผักพื้นบ้าน 4 ภาค โดยออกสำรวจตามป่าในชุมชนและสัมภาษณ์ ชาวบ้านเกี่ยวกับผักที่นำมากิน พบว่า ภาคเหนือมีผัก 129 ชนิด ภาคกลางมีผัก 127 ชนิด ภาคอีสานมีผัก 138 ชนิด และภาคใต้มีผัก 127 ชนิด นอกจากนี้มีการศึกษาในตลาดสดตาม ภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย โดย Christinne Acquat และ Bertossa (1990) นักพฤกษศาสตร์ ในโบราณคดีจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ทำการศึกษาด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้านพบว่า มีพืชผักพื้นบ้าน จำนวน 240 ชนิด ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา (edible and medicinal)

200 ชนิด และพืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ (ornamental plants) จำนวน 24 ชนิด มีการสำรวจในภาคอีสานโดยฝ่ายเกษตรสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร (2536) รวบรวมพืชผักพื้นบ้านที่นำมาใช้เป็นอาหารและยา เก็บข้อมูลเฉพาะจังหวัดยโสธร พบพืชผัก 229 ชนิด อยู่ตามบ้าน ตามทุ่งนา 94 ชนิด และอยู่ตามโคกตามป่าอีก 102 ชนิด และสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดอุดรธานี โดยเน้นพืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและประชาชนนำมาบริโภคพบว่า มีจำนวน 120 ชนิด 24 ชนิด พบว่ามีสารออกซาเลตสูง หากรับประทานในปริมาณที่มากอาจทำให้เกิดโรคนิ่วได้ เช่น ผักตำ ผักขม ผักกาด ผักกระโดนน้ำ กระโดนบก ผักคั่ว ผักเลนเคด ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด ส่วนการสำรวจผักพื้นบ้านที่วางขายในภาคใต้ได้มีการสำรวจผักพื้นบ้านภาคใต้ ทางเลือกในการผลิตและบริโภค โดยสมาคมหยาดฝน สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสม เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกภาคใต้ และโครงการพัฒนาชุมชนสวนยางขนาดเล็ก (2537) สำรวจได้ 222 ชนิด ในภาคตะวันออก สุภภรณ์ ปิติพร (2537) สำรวจพืชกินได้จังหวัดปราจีนบุรี พบ 129 ชนิด สำหรับภาคเหนือมีการสำรวจไม้ที่ใช้เป็นผักในเมืองเชียงใหม่ โดยชูศรี ไตรสนธิ และปริทัศน์ ไตรสนธิ (2543) รวบรวมได้ 50 ชนิด และกมลภรณ์ เสราดี (2536) รวบรวมพืชผักในชุมชนอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 168 ชนิด ขึ้นเองตามธรรมชาติ 83 ชนิด นำมาปลูก 85 ชนิด พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงและหมดไปของพืชผักพื้นบ้าน เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีการผลิต ทางเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร การสร้างถนนและการเข้ามาของไฟฟ้า สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน ได้แก่ ประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรมของท้องถิ่น การคงอยู่ของวัฒนธรรมการบริโภค ลักษณะเด่นของพืชผักพื้นบ้าน รวมทั้งการมีผู้รู้ด้านต่าง ๆ อยู่ในชุมชน เช่นเดียวกับ Buadaeng K., Soithongkham P., Chuntanaparb L. & Subansenee W. (1995) ศึกษาการใช้ประโยชน์ผลผลิตจากป่าและศักยภาพในการพัฒนาในภาคเหนือ ที่อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอป่าน จังหวัดลำปาง และอำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน พบว่า ปัจจัยที่ทำให้ผลผลิตจากป่าลดลง เช่น พืชผักป่า สมุนไพร ไม้ใช้สอย เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคมจากระบบแบบยังชีพเป็นกึ่งพาณิชย์ พื้นที่ป่าถูกใช้ทำการเกษตร การเก็บเพื่อขาย จำนวนคนเพิ่มขึ้น การใช้มากขึ้น และผลผลิตจากป่าจะมีมากขึ้นอยู่กับสภาพของป่าไม้

พืชผักพื้นบ้านคือพืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของชุมชน ทั้งด้านอาหาร ยารักษาโรค ประโยชน์ใช้สอย ประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อ แต่อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงด้านวิถีการผลิตแบบใหม่ สภาพแวดล้อมที่ถูกทำลาย ส่งผลให้ประชาชนหันไปบริโภคพืชผักเศรษฐกิจ รวมถึงอาหารจากแหล่งธรรมชาติถูกทำลายไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางนิเวศน์วิทยาคือ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สภาพของป่าไม้ ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ คือวิถีการผลิตการถือครอง และการใช้ที่ดิน การผลิตและการกระจายอาหาร รูปแบบการบริโภคของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น การมีสภาพป่าที่สมบูรณ์ทำให้เกิดแหล่งอาหารและพืชผักต่าง ๆ หรือการคิดค้นวิธีการผลิตใหม่ ๆ มีผลกระทบต่อระบบนิเวศน์วิทยาที่ส่งผลต่อการคงอยู่ของพืชผักพื้นบ้าน