



ความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพร
ในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหารในบ้านนาอ้อ 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 สุภารัตน์ มุลทากุล¹ ภัทราวดี น้อยนพ¹ ปิยะนุช เหลืองงาม² ปิยะพร วงศ์อนุ²
E-mail: sb6440148201@lru.ac.th sb6440148203@lru.ac.th sb6440148216@lru.ac.th

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

ความเป็นมาของปัญหา

ความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity) หมายถึง การมีสิ่งมีชีวิตนานาชนิดพันธุ์ในระบบนิเวศอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยซึ่งมีมากมายและแตกต่างกันทั่วโลก 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 พืชป่าหลายชนิดถูก

¹ นักศึกษาปริญญาตรีหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย



นำมาปลูกทิ้งไว้ตามหัวไร่ปลายนา หรือในบริเวณหมู่บ้าน เพื่อความสะดวกในการเก็บหามาใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน พืชอาหารบางชนิดเป็นที่นิยมกันทั่วไปเกิดการแก่งแย่งเก็บหาออกจากป่าจนเกินกำลังผลิตทำให้ผลผลิตในธรรมชาติลดลง 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 หรือใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร (ครูบ้านนอกดอทคอม, 2558)

จังหวัดเลยเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับซับซ้อน จากภูมิประเทศเป็นป่าไม้ภูเขาล้อมรอบ มีพื้นที่ทั้งหมด 7,140,632 ไร่ สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงล้อมรอบ พื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมด 2,811,942 ไร่ถือว่าเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพ ในการปลูกพืช เพราะสามารถปลูกพืชได้หลากหลาย ผู้คนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร เป็นหลักซึ่งจะเห็นได้ว่าแทบทุกครัวเรือนนั้น จะมีพืชผักสมุนไพรไว้ใช้ประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งใช้เป็นยารักษาโรค และใช้ในลักษณะของความเชื่อในด้านต่าง ๆ ที่มีการบอกต่อมาจากปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้รู้ในชุมชนโดยส่วนใหญ่แล้วปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้เหล่านั้นมีอายุที่มากแล้ว ประกอบกับในยุคปัจจุบันคนสมัยใหม่มีความสนใจในการใช้ประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรหรือทรัพยากรพืชในท้องถิ่นนั้นลดลง หมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพหลัก คือ เกษตรกร และเกษตรกรรวม และมีการปลูกพืชผักสมุนไพรเป็นจำนวนหลายหลังคาเรือน (ขุน สายา, 2562)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เพื่อให้ได้ข้อมูลความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารและการใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรแต่ละชนิด อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการอนุรักษ์ให้เยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นให้คงอยู่ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งให้เป็นประโยชน์สูงสุดเพื่อให้ข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาและแหล่งความรู้ของชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อได้ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพที่ใช้ของพืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารในหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ที่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยแบบสำรวจ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

2.1 ประชากร ทั้งหมด 180 หลังคาเรือน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 ครัวเรือน

3. เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชผักสมุนไพรในครัวเรือนที่ใช้ในการประกอบอาหาร ในบ้านนาอ้อ 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 หนังสืออนุกรมวิธานเกี่ยวกับพืชวงศ์ขิง เช่น หนังสือว่านไทย



4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

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

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปใช้การนำแบบสัมภาษณ์ ไปใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด และผู้สำรวจต้องมีทักษะในการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องและสะดวกในการรวบรวมข้อมูลของผู้สำรวจ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้าการตรวจสอบโดยข้อมูลสามเส้ามี สารสำคัญที่มีการเปรียบเทียบมุมมองหลาย ๆ ด้าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผลการ วิเคราะห์ ตลอดจนผลการวิจัยโดยผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำหลักการตรวจสอบแบบสาม เส้า ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้ (พีระพงษ์ เครื่องสนุก, 2557 : ออนไลน์)

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

5.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัยการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกัน อย่างไร โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกต แทนที่จะใช้ผู้วิจัยคนเดียวกันสังเกตโดยตลอด ควรเปลี่ยนตัวผู้วิจัยให้มีหลายคน

5.3 การตรวจสอบสามเส้าทฤษฎีการตรวจสอบว่าผู้วิจัยให้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิม ดีความของข้อมูลต่างกันมาก น้อยเพียงใดและแนวคิดขณะลงมือตีความ สร้างข้อสรุปเหตุการณ์ และแต่ละอย่าง ซึ่งโดยปกติการตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีนั้นทำได้ยาก

5.4 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>Alliumcepa</i> var. <i>aggregatum</i>	ต้นหอม	ผักบัว
5	APIACEAE	<i>Coriandrum sativum</i> L.	ผักชีไทย	ผักหอม
6	APIACEAE	<i>Erybgium 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



ตารางที่ 1 (ต่อ)

ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อไทย	ชื่อพื้นเมือง
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. <i>citratum</i> Back.	แมงลัก	ผักอีตู๋
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. <i>siamensis</i> Valenton	สะเดา	สะเดา
28	MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	ย่านาง	ย่านาง
29	MORINGACEAE	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	มะรุม	ผักอีสุ่ม
30	OPILIACEAE	<i>Melientha suavis</i> Pierre	ผักหวานป่า	ผักหวานป่า
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 aurantifolia</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	คึ้นไซ้
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 ซุปหน่อไม้ ซุปเห็ด ซุปหมากลิ้นฟ้า แกงแค	-	ใช้แก้หวัดและเลือดกำเดาออก
2	กระเทียม	ใช้ส่วน หัว เช่น ซุปหมากลิ้นฟ้า คั่วหมู ตำลึง ผัดไข่ แกงคั่วปลาตุก คั่วเขียด แกงขี้เหล็ก ซุปมะเขือ อ่อมบอน	ส่วน หัว ป้องกันภูตผี ปีศาจ โรคร้าย หรือ โขคร้ายต่างๆ	ใบ แก้ลมปวดในท้อง หัว แก้ไอ แก้โรคผิวหนังหากเกาเลื่อน
3	กุยช่าย	ใช้ส่วน ดอก กุยช่ายผัดตับ	-	ใบแก้โรคนิวได้ สามารถช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับสตรีหลังคลอดได้ ช่วยบำรุงกระดูก



ตารางที่ 2 (ต่อ)

ที่	ชื่อไทย	ด้านอาหาร	ด้านความเชื่อ	ด้านยารักษาโรค
4	ต้นหอม	ใช้ส่วน ใบ และหัว เช่น คั่วหมู ซุปเห็ด ลาบหมู คั่วเขียด	-	ลำต้น แก้วหัวดี และแก้วไข่
5	ผักชีไทย	ใช้ส่วน ใบ และหัว เช่น ซุปหน่อไม้	-	ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการ กระจายน้ำ แก้อิโถ แก้วหัวดี
6	ผักชีฝรั่ง	ใช้ส่วน ใบ เช่น ลาบเปิด ลาบหมู ซุปลิ้นฟ้า	-	ใบ ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ต่าง ๆ
7	ผักชีลาว	ใช้ส่วน ใบ เช่น คั่วเขียด คั่วหมู แกงแค	-	ช่วยกระตุ้นระบบทำงานกระเพาะ ช่วยย่อยอาหาร
8	บอน	ใช้ส่วน ลำต้น เช่น อ่อมบอน	ใช้ทั้ง ลำต้น จะช่วยให้ คนในที่นั้น มีความกล้าหาญ รู้สึกฮึกเหิม	รากนำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ ท้องเสีย
9	ผักคราด หัวแหวน	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงแค อ่อมปลาอ่อมกบ	-	ใบ แก้วปวดศีรษะ แก้วโลหิต ดอก แก้วปวดฟัน
10	ผักกูด	ใช้ส่วน ยอด เช่น ยำผักกูด แกงกะทิผักกูด	-	มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงโลหิต แก้วโรคโลหิตจาง
11	ลิ้นฟ้า	ใช้ส่วน ผัก เช่น ลาบลิ้นฟ้า ลิ้นฟ้าทอด	-	รักษาโรค แก้วและขับเสมหะ ช่วยเจริญอาหาร
12	ผักกาด	ใช้ทั้ง ลำต้น เช่น แกงผักกาดใส่หมู ลวก ผักกาด	-	เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
13	มะละกอ	ใช้ส่วน ผล เช่น ส้มตำ	-	บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ แก้วไข แก้วบิด แก้วปวดบวม
14	ยอด มะพร้าว	ใช้ส่วน ยอด เช่น แกงยอดมะพร้าว	-	ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส
15	ผักบุ้ง	ใช้ส่วน ยอด เช่น ผัดผักบุ้ง ลวกผักบุ้ง	-	ช่วยบำรุงสายตา
16	มะระขี้นก	ใช้ส่วน ยอด และผล เช่น ยอดมะระลวกเป็น ผักจิ้มกินกับน้ำพริก	-	ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยแก้ไอ แก้วปากเปื่อย
17	น้ำเต้า	ใช้ส่วน ผล เช่น แกงแค	ใช้ส่วน ผล เป็น เครื่องรำนานาโชคที่ดีชิ้น หนึ่ง	ช่วยขับน้ำดีให้ตกในลำไส้ ช่วยทำ ให้เจริญอาหาร
18	ตำลึง	ใช้ส่วน ยอด และใบ เช่น ผัดไข่ใส่ตำลึง	-	ผลใช้แก้รักษาโรคผิวหนัง
19	ถั่วพู	ใช้ส่วน ผัก เช่น ลวกเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริก ยำถั่วพู	-	ช่วยป้องกันและลดการแบ่งตัวของ เซลล์มะเร็ง
20	โหระพา	ใช้ส่วน ใบ เช่น ใช้ในการประกอบอาหาร เพื่อให้กลิ่นหอม	-	รักษาโรคปวดกระเพาะอาหารจุก เสียดแน่น
21	แมงลัก	ใช้ส่วน ใบ เช่น อ่อมบอน แกงคั่วปลาตุ๋น ซุป หน่อไม้ คั่วเขียด แกงเห็ด	-	ช่วยขับลม แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ
22	กะเพรา	ใช้ส่วน ใบ เช่น ผัดกะเพรา	-	ใบกะเพรา ช่วยบรรเทาอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ราก และต้น ต้ม น้ำ กินเป็นยาขับเห็้อ
23	สะระแหน่	ใช้ส่วน ใบ เช่น ซุปเห็ด ลาบเปิด	-	ใบ ล้างพิษในกระแสเลือด ใบสด นำมาตำแล้วพอกแก้วปวดบวม ผื่นคัน



ตารางที่ 2 (ต่อ)

ที่	ชื่อไทย	ด้านอาหาร	ด้านความเชื่อ	ด้านยารักษาโรค
24	ขี้เหล็ก	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงขี้เหล็ก	-	ใบ รักษาโรคบิด โรคเบาหวาน แก้วร้อนใน
25	แค	ใช้ส่วน ดอก เช่น แกงแค ลวกแค	ใช้ทั้ง ลำต้น จะช่วยเสริมความเป็นสิริมงคล ให้แก่คนในบ้านจะมีคนคอยอุปถัมภ์ค้ำชู	ช่วยในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระ และชะลอความชราของร่างกาย
26	ส้มป่อย	ใช้ส่วน ใบ เช่น ต้มปลา	-	เป็นยาระบาย
27	สะเดา	ใช้ส่วน ยอด และใบ เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน	-	ใบ ล้างพิษในกระแสเลือด
28	ย่านาง	ใช้ส่วน ใบ เช่น แกงหน่อไม้ หมกหน่อไม้ ซุปหน่อไม้	-	มีคลอโรฟิลล์ที่มีโครงสร้างที่คล้ายคลึงกับเม็ดเลือดแดง
29	มะรุ้ม	ใช้ส่วน ฝัก และยอด เช่น แกงส้ม	-	รักษาโรคบำบัดโรคเบาหวาน รักษาโรคความดันโลหิตสูง
30	ผักหวานป่า	ใช้ส่วน ใบ เช่น ผักหวานผัดไข่ แกงผักหวานป่า	-	ใบและยอด ป้องกันโรคเบาหวาน
31	ชะพลู	ใช้ส่วน ใบ เช่น อ่อมเขียด ลาบเปิด	ใช้ส่วน ใบ ใช้ในการประกอบศาสนพิธีต่าง ๆ	ใบโรคช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันประสาทตาเสื่อม
32	ตะไคร้	ใช้ส่วน ใบ และลำต้น เช่น ต้มไก่ ต้มยำปลา อ่อมบอน แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงเห็ด คั่วเขียด คั่วปลาตุก แกงแค	ใช้ส่วน ลำต้น ใช้ในการไล่ฝน	รักษาโรคแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
33	ผักแพว	ใช้ส่วน ยอดอ่อน และใบอ่อน ทานควบคู่ในอาหารรสจัด	-	ช่วยให้เจริญอาหาร
34	มะกรูด	ใช้ส่วน ใบ เช่น ต้มยำ	ใช้ใบในการประกอบอาหาร เช่น ต้มยำ	ใบมะกรูด ช่วยแก้ไอ
35	มะนาว	ใช้ส่วน ใบ และผล เป็นเครื่องปรุงในอาหาร	-	ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
36	ผักคาวตอง	ใช้ส่วน ใบ เช่น ทานควบคู่กับส้มตำ	-	ใช้ในด้านยารักษาโรค มีฤทธิ์ในการช่วยต่อต้านมะเร็ง
37	พริก	ใช้ส่วน ผล เช่น อ่อมบอน ซุปมะเขือ แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงเห็ด คั่วเขียด ส้มตำ ลาบหมู เป็นต้น	-	ใช้ในด้านยารักษาโรค ช่วยระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น
38	มะเขือ	ใช้ส่วน ผล เช่น ซุปมะเขือ ลวกมะเขือจิ้ม น้ำพริก	ใช้ส่วน ดอก ใช้ในการไหว้ครู	ช่วยลดไข้ ลดการอักเสบ ลดความดันเลือด
39	ขึ้นฉ่าย	ใช้ส่วน ลำต้น และใบ ในการประกอบอาหาร เช่น ข้าวต้ม	-	ใบ ช่วยลดไขมันในเลือด
40	ขิง	ใช้ส่วน เหง้า เช่น เครื่องปรุงในอาหาร ผัดใส่ขิง	-	เหง้าช่วยรักษาโรค ลดอาการอักเสบ
41	ข่า	ใช้ส่วน เหง้า และลำต้น เช่น แกงคั่วปลาตุก ลาบเปิด	-	เหง้าช่วยรักษาโรค 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 อาหารประเภทชุบ 3 ชนิด อาหารประเภทปิ้งย่าง 3 ชนิด อาหารประเภทที่มีเครื่องเคียง จำนวน 3 ชนิด และเป็นอาหารหวาน 5 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารท้องถิ่นที่ให้พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คอลเลสเตอรอลต่ำ และน้ำตาลต่ำ ซึ่งการพัฒนาคุณค่าความหลากหลายของอาหารท้องถิ่นสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร การเพิ่มวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเข้าไปเป็นส่วนประกอบอาหาร และปรับเปลี่ยนเครื่องปรุง เพื่อเพิ่มให้มีความหลากหลายและรสชาติของอาหารมากขึ้น 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 และยังมีการเพาะปลูกตามพื้นที่บ้านจำนวนมาก การสำรวจเส้นทางเดินของหมู่บ้านนาอ้อ หมู่ 2 ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย พบว่ามีจำนวนพืชสมุนไพรท้องถิ่นที่มีการนำพืชมาใช้ประโยชน์ตามพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน 3 ด้าน และทั้งพืชที่ชาวบ้านใช้เป็น ยารักษาโรค พืชที่ใช้เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค 30 วงศ์ 41 ชนิด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การลงพื้นที่สำรวจในหมู่บ้าน ควรลงพื้นที่ในเวลาที่บ้านเลิกจากการทำงานเพื่อให้ได้รับความร่วมมือและได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการเผยแพร่การทำอาหารท้องถิ่นให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นให้คงอยู่

เอกสารอ้างอิง

กัลยาณี บุคตา, ชนกานต์ สาลีลาด และ ศิริรัตน์ ทะนานใจ. (2565). ความหลากหลายของพืชสมุนไพรท้องถิ่น ในหมู่บ้านธาตุ หมู่ 16 ตำบลธาตุ อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ศักดิ์ณัฐ ชื่นวงศ์อรุณ และ ณภัทรดนัย. (2563). ความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ. <<https://ngthai.com/science/30380/biodivers/>> (สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2566).

โครงการสวนผักคนเมือง ดำเนินงานโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ประเทศไทย. (2553). พฤกษศาสตร์พื้นบ้านประวัติจังหวัดเลย. <<https://ww2.loei.go.th/content/general>>.

