

นิพนธ์ฉบับ

ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้าน ตำบลศรีชะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

พรปวีณ์ คำหลวง*, เกษร ลำเภาทอง**

บทคัดย่อ

- บทนำ:** งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ และเพื่อศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
- วิธีการศึกษา:** ใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่ผ่านการพัฒนาและการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในกลุ่มเป้าหมายจำนวน 40 คน ประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มหมอยพื้นบ้าน และกลุ่มผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน
- ผลการศึกษา:** พบว่า ชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1. ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ 2. ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการรักษาโรคสำหรับรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านพบการถ่ายทอดภูมิปัญญามีอยู่ 3 รูปแบบ ดังนี้ คือ 1. ถ่ายทอดผ่านการบอกเล่าในครอบครัวและชุมชน 2. การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคลด้วยการปรุงและบริโภคในครัวเรือน 3. การถ่ายทอดผ่านการจัดบันทึก เป็นเอกสารบันทึก หรือตำรา
- วิจารณ์:** ชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคอาหารจากผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาโรคเบื้องต้น มีการถ่ายทอดภูมิปัญญา บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชนได้
- คำสำคัญ:** ภูมิปัญญา, ผักพื้นบ้าน, ชาวบ้าน, ตำบลศรีชะเกษ, การสร้างเสริมสุขภาพ, การรักษาโรค

วันที่รับบทความ: 4 กรกฎาคม 2561

วันที่อนุญาตให้ตีพิมพ์: 1 สิงหาคม 2561

* นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

** อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทนำ

วิถีชีวิตของคนในสังคมไทยในอดีตมีการบริโภคอาหารที่มีอยู่ในแหล่งธรรมชาติและไม่มีการปรุงแต่งมากนัก แต่ปัจจุบันนี้ การบริโภคของผู้คนตกอยู่ภายใต้กระแสค่านิยมตะวันตก สังคมไทยได้รับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา ทำให้วิถีการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งบริโภคนิสัย และรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคข้าวที่มีการขัดสีแทนข้าวที่มีการขัดสีน้อย (ข้าวกล้อง) บริโภคน้ำตาลและไขมันเพิ่มขึ้น ขณะที่บริโภคอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนมากขึ้น บริโภคอาหารที่มีเส้นใยลดลง ประชาชนนิยมปรุงอาหารประเภทปรุงสำเร็จ หรือกึ่งสำเร็จรูป หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า Fast food ซึ่งสามารถรับประทานได้ทันที

จากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและแบบแผนการบริโภคดังกล่าว ทำให้มนุษย์รู้จักการใช้ประโยชน์จากพืชน้อยลง นับได้ว่าเป็นการสูญเสียภูมิปัญญาครั้งยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนไทย เนื่องจากความรู้เรื่องผักและการใช้ประโยชน์จากผักได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพชน เป็นความรู้ที่ผ่านการลองผิดลองถูกมาแล้วขั้นหนึ่งโดยมนุษย์ จึงไม่มีความเสี่ยงแต่อย่างใด สำหรับคนในปัจจุบันหากบริโภคตามบรรพบุรุษสั่งสอนมา ผักหลายชนิดที่คนไทยบริโภคกันเป็นประจำ จัดเป็นพืชพิษตามตำราของชาวตะวันตก แต่ด้วยความชาญฉลาดของบรรพบุรุษไทย จึงสามารถคิดค้นวิธีการปรับปรุงเป็นอาหารที่ให้คุณค่าสูง อร่อยและปลอดภัยได้ สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างผักพื้นบ้านได้ถูกกลืนเลือนไปมาก มีการใช้ประโยชน์ลดน้อยลงในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งอาจทำให้ผักพื้นบ้านขาดการสืบทอดด้านภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ และอาจสูญหายไปในอนาคต

ชุมชนตำบลศรีชะเกศ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เป็นชุมชนเก่าแก่มากหลายร้อยปี เป็นชุมชนชนบทที่ยังคงมีการกินการใช้ผักพื้นบ้านกันอย่างกว้างขวาง มีการสืบทอดบอกต่อภูมิปัญญาด้านผักพื้นบ้านจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมของคนในท้องถิ่น มีการใช้ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นยารักษาโรค เป็นต้น ผักพื้นบ้านมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประหยัด และปลอดภัย เพราะเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้สุขภาพดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ทำให้มีการบริโภคที่ลดลง ขาดการสืบทอดภูมิปัญญาอย่างเป็นระบบ ทำให้ภูมิปัญญาเริ่มสูญหายไปจากชุมชน

ผักพื้นบ้านคุณค่าทางอาหารสูง และมีประโยชน์ต่อ

สุขภาพแต่ถูกนำมาใช้ประโยชน์น้อยลงทุกทีหรือไม่ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในบางครอบครัว ดังนั้นผู้วิจัย เห็นว่าภูมิปัญญาด้านการใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพจากผักพื้นบ้านมีความสำคัญและส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพของคนในชุมชน จึงควรมีการศึกษาภูมิปัญญา การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและเพื่อการรักษาโรคของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร และการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านผักพื้นบ้านมิให้สูญหายไปยังคงอยู่คู่ชุมชนและมีการใช้ประโยชน์ต่อไป มีการดำเนินการอย่างไรในพื้นที่ตำบลศรีชะเกศ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2561 หนังสือเลขที่ ศธ 0516.25/จค500 เลือกใช้วิธีการนี้ เพราะเป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญา ความคิดความเชื่อของคนในชุมชนและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคผักพื้นบ้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่น และมีการสืบทอดภูมิปัญญามายาวนาน จึงอาจกลายเป็นวัฒนธรรมของชุมชนนั้นได้ ดังนั้นการศึกษา จึงต้องรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก บันทึกลงและวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการเลือกกลุ่มเป้าหมาย

ใช้วิธีการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบลูกโซ่ คือเลือกจากการแนะนำต่อๆ กันไปหรือกล่าวอ้างถึง หรือแบบสายใยเชื่อมโยง

กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. กลุ่มผู้ที่มีความรู้ เป็นกลุ่มบุคคลที่คาดว่าจะเป็นผู้รู้ด้านการบริโภคผักพื้นบ้าน สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ มีประสบการณ์และรู้เรื่องราวเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน ความคิดความเชื่อ ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน กลุ่มเป้าหมายจำนวน 40 คน ประกอบด้วยหมอพื้นบ้าน จำนวน 7 คน ผู้อาวุโส หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13 คน
2. กลุ่มผู้ประกอบการอาหารในครัวเรือน จำนวน 20 คน

การเก็บข้อมูล

1. ใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่มีการตั้งไว้เป็นแนวทางโดยการทำการบันทึกข้อมูลลงในสมุดบันทึก การสัมภาษณ์บางกรณีจะใช้เครื่องบันทึกเสียงช่วยบันทึกข้อมูล และใช้กล้องถ่ายรูปในการบันทึกภาพ

2. นำข้อมูลที่บ้านที่มาสรุปลงในแต่ละวัน และทำการจัดหมวดหมู่หาแนวคำตอบตามแนวคำถามที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ ใช้การวิเคราะห์จากเนื้อหาที่ได้ และใช้การตีความจากกลุ่มที่ศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ แบบวิเคราะห์เนื้อหา โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก คือ การวิเคราะห์ข้อมูล และการตีความหมาย²

1. การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการจัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเรื่องภูมิปัญญาผักพื้นบ้านตามสภาพของข้อมูลที่ได้ นำมาใช้ในการจำแนกบทบาทของผัก รวมทั้งการนำมาใช้ในการจัดกลุ่มข้อมูลด้านอื่นๆ เช่น การจัดกลุ่มผักที่ใช้ทำอาหาร เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ผักที่ใช้ในการรักษาโรค เป็นต้น

2. การตีความหมาย เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเชื่อของชาวบ้านที่มีต่อผักพื้นบ้าน การมองคุณค่าหรือประโยชน์ของผักเป็นอย่างไร รู้มาจากไหน ทำไมถึงใช้ผักชนิดนั้น และชาวบ้านมีวิธีการอธิบายปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านอย่างไร

ผลการศึกษา

จากการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้รู้ประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ หมอพื้นบ้าน และกลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จำนวน 40 คน จากการศึกษารวบรวมสาระสำคัญ 2 ประเด็นหลักดังนี้

ประเด็นที่ 1 ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชาวบ้านมีการทำอาหารจากผักพื้นบ้าน บริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และรักษาโรคมีการใช้ผักเป็นสมุนไพร ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น และรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาการบริโภคที่มีอยู่ในท้องถิ่น และเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่า ของชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ จากการศึกษาประเด็นดังกล่าว พบว่าชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ มีการบริโภคผักพื้นบ้านมากมาย หลายชนิดในการสร้างเสริมสุขภาพ และมีการบริโภคผักพื้นบ้านในการรักษาโรคเบื้องต้นซึ่งผักเหล่านี้ มีทั้งผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และผักที่ปลูกขึ้นมาเอง มีการนำมาบริโภคหลากหลาย เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ

การเลือกผักมารับประทานนั้น ล้วนแล้วแต่ผ่านการพิจารณาและถ่ายทอดกันมา ว่าการบริโภคผักพื้นบ้านนั้น เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้สุขภาพดี ห่างไกลจากความเจ็บป่วย สามารถแบ่งประเภทของภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน ได้ดังนี้

1. ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มีการนำผักมาบริโภคเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น การเลือกผักมารับประทานตามฤดูกาล

ยายลอย (นามสมมุติ) เล่าให้ฟังว่า “การรับประทานผักตามฤดูกาลนั้น คนสมัยก่อนมีอะไรก็กินอันนั้น ฤดูไหนมีผักอะไรออกมากก็กินอันนั้น ก็ไม่เห็นเป็นอะไร สุขภาพแข็งแรงดี ต่างจากสมัยนี้ ผักมีทุกฤดูกาล ไม่รู้จะเลือกกินอะไร และรู้สึกว่าผักสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน รสชาติของผักเปลี่ยนไป และที่สำคัญผักอะไรก็ตามที่ไม่ใช่ฤดูกาล ล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น”

การรับประทานผักเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ มีความเชื่อในเรื่องของผักพื้นบ้านว่ารับประทานผักที่เป็นของพื้นบ้านเหล่านี้ แล้วจะทำให้สุขภาพร่างกายดี ไม่เจ็บป่วยง่าย ทำให้อายุยืน “เมื่อเกิดเป็นคนแล้วก็อยากอยู่ให้นานๆ อยู่ทำประโยชน์บนแผ่นดินได้นานๆ อยากอยู่ถึงแปดสิบเก้าสิบปี” การกินผักตามฤดูกาลนั้น ผู้วิจัยสามารถแยกให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

1.1 การเลือกผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ในช่วงฤดูฝน

ฤดูนี้ผักจะมีแทบทุกชนิด เลือกรับประทานได้หลากหลาย การกินผักนั้น ยายดี (นามสมมุติ) บอกว่า “ของมันเคยกินมาทุกอย่าง กินข้าวล่ำ อิ่มดี ทำให้อนหลับดี ทำให้ชื่นใจของพื้นเมืองไม่มีพิษมีภัย กินแล้วอยู่ดีสบาย ส่วนมากก็จะกินน้ำพริกผัดนึ่งกัน”

ฤดูนี้หน่อไม้จะมาก ภูมิปัญญาการกินหน่อไม้ นั้น ผู้เฒ่าผู้แก่เล่าให้ฟังว่า “หน่อไม้ทุกชนิดจะต้องเอาย่านางมาผสม เป็นยาแก้สะปะบัด หรือยาแก้พิษต่างๆ จากหน่อไม้พิษต่างๆ นานาที่รับประทานเข้าไป จะถูกขับออกด้วยผักใบย่านาง อย่าลืมน้ำใบย่านาง”

1.2 การเลือกผักพื้นบ้านในช่วงฤดูหนาว

ยายคำ (นามสมมุติ) บอก “ในฤดูหนาวมักจะเป็นหวัดเป็นไอ เพราะอากาศเย็น อาหารทุกมื้อที่กินก็กินอาหารแบบพื้นบ้านพื้นเมือง ตะไคร้ ข่า กระเทียม หอมแดง จะกินตลอดทุกมื้อ กินแล้วรู้สึกสบายดี ไม่ค่อยเป็นหวัด”

ในฤดูหนาวเป็นฤดูที่อากาศหนาวเย็น มีหมอกในตอนเช้า ช่วงสาย บ่าย แดดจะร้อน เป็นฤดูที่ต้องให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม หรือจะเป็นการรับประทานผักสมุนไพรต่างๆ เพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

และเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย การรับประทานผัก ในฤดูหนาว ที่นิยมรับประทานกันมาก เช่น น้ำขิง หรือ แกงผักต่างๆ ที่มีความเผ็ดร้อน จะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย และมีผักชนิดหนึ่งที่ออกดอกบานสะพรั่งในช่วงฤดูหนาว คือ ดอกแค ดอกแคนี้ชาวบ้านมักจะนำมารับประทาน เพราะรสชาติอร่อย และยังช่วยต้านหวัดได้อีกด้วย

1.3 การเลือกผักพื้นบ้านในช่วงฤดูร้อน

ตาแฝง (นามสมมุติ) บอกว่า “กินผักพื้นบ้านแล้วดี ไม่ค่อยปวดแสบปวดตา ปลูกกินเองในบ้าน เก็บกินได้ตลอดเวลาสบายใจ ไม่มีสารพิษ เด็กสมัยนี้ เป็นโรคเรื้อรัง ปวดนั้นปวดนี้ แต่ตากินพวกผักพื้นบ้านพื้นเมืองเรา ก็ไม่เห็นเป็นอะไร อยู่ดีสบาย”

ผักที่ออกเฉพาะฤดูร้อน ได้แก่ ผักหวานป่า ในหนึ่งปี จะได้รับประทานแค่ช่วงเดียว ชาวบ้านชอบนำผักหวานมาแกงใส่ไข่มดแดง นำมาลวกกินกับน้ำพริก นำมาผัดกับน้ำมันหอย แกงรวมกับผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ ผักหวานมีเฉพาะฤดูร้อนเท่านั้น จึงคุ้มค่าแก่การได้ลิ้มลองรสชาติ และที่สำคัญรับประทานแล้วทำให้ขับถ่ายได้ง่าย ท้องไม่ผูก

ตาไผ่ (นามสมมุติ) บอกว่า “ผักที่ต้องกินตามฤดูกาล หากพ้นฤดูไปแล้วจะไม่อร่อยผักจะกระด้าง ความหวานของผักก็จะลดลง” เช่น ผักเชียงดา ผักชะอม ต้องกินฤดูร้อน หากกินหน้าฝน รสชาติจะไม่อร่อย คือผักเชียงดา รสชาติจะเพี้ยน ผักชะอมจะมีรสขมขึ้น กลิ่นฉุน บางครั้งกินเข้าไปแล้วทำให้เกิดอาการท้องเสียซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ “ผักที่ไม่ใช่ผักตามฤดูกาลไม่ควรกิน ไม่ปลอดภัย เพราะเต็มไปด้วยยาฆ่าแมลงและสารเคมีต่างๆ ที่เร่งการออกดอกออกผล” ตาไผ่ (นามสมมุติ) ได้กล่าวไว้ “กินของตามธรรมชาติ ดีที่สุด”

จากการสัมภาษณ์ มีการบริโภคผักต่างๆ จากภูมิปัญญา เพราะเป็นผักที่กินมาโดยตลอด ยิ่งเป็นผักที่ปลูกเองภายในบ้านยิ่งกินยิ่งสุขภาพดี เพราะมั่นใจในความปลอดภัย ตาสี (นามสมมุติ) เล่าว่า “ผักสมัยก่อนนั้นมีความบริสุทธิ์ ไม่มีปนเปื้อน ไม่เหมือนสมัยนี้ ผักส่วนมากพ่นยา ตาจึงปลูกเองกินเองภายในบ้าน ปุ๋ยก็ใช้ปุ๋ยธรรมชาติใส่มูลสัตว์ต่างๆ ผักก็เจริญงอกงามดี รดน้ำพรวนดินปกติ อยากรู้กินเวลาไหนก็ไปเก็บมากิน สบายใจ ปลอดภัย 100%” จากคุณสมบัติของผักเหล่านี้มีคุณค่าอย่างมากทางด้านอาหาร ที่สำคัญ คือ ชาวบ้านที่นำผักมาบริโภค มีความรู้ มีเทคนิค วิธีการที่จะทำให้ผักมีรสชาติอร่อย รวมทั้งการจัดสิ่งที่ไม่ต้องการ โดยอาศัยการสังเกต การทดลอง รวมทั้งการได้รับคำแนะนำ ถ่ายทอดสืบต่อกันมาถือเป็นสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

1.4 ภูมิปัญญาเกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ

ชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ มีการปรุงอาหาร และวิธีการนำผักพื้นบ้านมารับประทาน มีวิธีการปรุงด้วยภูมิปัญญาการบริโภคที่สืบทอดมาสมัยบรรพบุรุษ ทำให้ทราบว่าผักแต่ละชนิดควรบริโภคอย่างไร เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งรายละเอียดจะขอเสนอเป็นประเด็น ดังนี้ คือ

วิธีการปรุงอาหารของแต่ละท้องถิ่น จะมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการกินของแต่ละท้องถิ่น สำหรับวิธีการกินของตำบลศรีสะเกษ เป็นการกินที่ค่อนข้างใกล้ชิดธรรมชาติ กินอยู่อย่างธรรมชาติ เมนูส่วนใหญ่เป็นเมนูผักพื้นบ้าน และการประกอบอาหารจากภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมารุ่นสู่รุ่น ทำให้มีวิธีการกินที่หลากหลาย การศึกษาครั้งนี้สามารถสรุปวิธีการปรุงได้ ยกตัวอย่างเช่น

การแกง เป็นการปรุงที่ต้องใช้น้ำพริกใส่แกง น้ำแกงจะมีความเข้มข้นน้อย เวลารับประทานร้อนๆ ทำให้เหงื่อออกเจริญอาหาร เวลาคนไม่สบาย รับประทานน้ำแกงร้อนๆ ก็จะทำให้โล่งคอ เพราะพริกแกง ล้วนแต่เป็นสมุนไพร เครื่องปรุงที่ใช้ คือ กระเทียม พริกแห้ง หอมแดง ตะไคร้ กะปิ เกลือ หรือแกงแบบไม่ต้องใช้น้ำพริก มีวิธีการดังนี้ ทูบตะไคร้ใส่หม้อหักพริกแห้งใส่ ใส่ผักที่ต้องการ ปรุงรสด้วยผักต่างๆ ใส่ปลาร้านิดหน่อย แค่นี้ก็อร่อยมากๆ แล้ว

การจ่อ เป็นการนำผักมาจ่อ วิธีการปรุงอาหารคล้ายแกง แตกต่างกันตรงที่เมนูจ่อ จะไม่ใส่เครื่องปรุงที่เป็นน้ำพริก แต่จะปรุงรสด้วยผักสเปรี้ยว ซึ่งผักสเปรี้ยวเหล่านี้จะช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารได้ด้วย เช่น ยอดมะขามอ่อน ยอดส้มป่อย หรือ มะขามเปียก ผักที่ใช้จ่อ ได้แก่ ผักกาด ผักกูด กระเจียวบอมญ ยอดมันแกว ผักหนาม กะหล่ำปลี จะคล้ายๆ กับเมนูจับฉ่ายในปัจจุบัน

1.5 ภูมิปัญญาการจัดการรสชาติไม่พึงประสงค์ของผักบางชนิด

นอกจากการบริโภคผักข้างต้นแล้ว ชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ ยังมีภูมิปัญญาที่เป็นทักษะการบริโภค การจัดการรสชาติที่ไม่ต้องการ เช่น ความขม ความคัน รวมทั้งวิธีการปรุงหลายประการ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การทดสอบเห็ดมีพิษ จะใช้ข้าวสาร ใส่ลงไปต้มกับเห็ด หากข้าวเปลี่ยนสีไปจากสีขาว แสดงว่าเห็ดชนิดนั้นเป็นเห็ดพิษ จะไม่รับประทาน

การจัดความคันของบอน ผักชนิดนี้เวลานำมาแกงจะมีความคัน ชาวบ้านจึงมีวิธีการกำจัดความคันของบอน คือนำมาต้มให้เปื่อย แล้วใส่ส้มมะกรูด จะช่วยจัดความคันได้

การจัดความคมของซี่เหล็ก ก่อนนำไปแทงให้ลวก น้ำร้อนสองน้ำ แล้วบิดเอาน้ำขมออก แล้วตอนแกงให้ใส่ ใบย่านางลงไป จะช่วยลดความขมได้

2. ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อการรักษาโรค

ผักพื้นบ้านนอกจากจะเป็นอาหารแล้ว ผักหลายชนิด

ยังเป็นทั้งอาหารและสมุนไพร บำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ต่างๆ จากการพูดคุยและสัมภาษณ์เชิงลึก หมอพื้นบ้าน และ กลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงชาวบ้านโดยทั่วไป พบว่า ผักพื้นบ้านหลาย ชนิดเป็นทั้งอาหารและสมุนไพร ชาวบ้านนำผักมาบริโภคเพื่อ การรักษาโรค ผู้วิจัยแบ่งได้ดังนี้ คือ

ตารางที่ 1 ผักพื้นบ้านที่แก้อาการผัดเดือนในมารดาหลังคลอด

ชื่อพื้นบ้าน (ชื่อที่ชาวบ้านเรียก)	ชื่อสามัญ (จากการค้นคว้า จากตำรา)	ส่วนที่ชาวบ้าน ใช้บริโภค	สรรพคุณ	วิธีการใช้
ผักหละ	ชะอม	ยอดใบ	แก้ลมวิงเวียนใน มารดาหลังคลอด	นำมารับประทาน
ดอกแค	แค	ดอก	แก้ลมวิงเวียนใน มารดาหลังคลอด	นำมารับประทาน

การรับประทานผักพื้นบ้าน ตาดิ (นามสมมุติ) บอกว่า “สมัยก่อนแม่กำเดือนจะกินผักอยู่ 2 อย่างนี้ แก้ลมพิษ เดือน ใช้ได้ผลดี ก็ไม่เห็นมีใครเป็นอะไร ผักหละกับดอกแค

2 อย่างนี้เอาอยู่ นำมารับประทานเป็นอาหาร เอามาแกง มาต้ม หรือจะเอามากินแก้ลมวิงเวียนก็ได้ ช่วยแก้ลมผัดเดือน ได้ดี”

ตารางที่ 2 ผักพื้นบ้านที่ใช้แก้อาการปวดกล้ามเนื้อ

ชื่อพื้นบ้าน (ชื่อที่ชาวบ้านเรียก)	ชื่อสามัญ (จากการค้นคว้า จากตำรา)	ส่วนที่ชาวบ้าน ใช้บริโภค	สรรพคุณ	วิธีการใช้
รากผักกาดเขียว	ผักกาดเขียว	ราก	แก้ปวดกล้ามเนื้อ	นำมารับประทานเป็น อาหาร มาต้มดื่ม
รากผักชี	ผักชี	ราก	แก้ปวดกล้ามเนื้อ	นำมารับประทานเป็น อาหาร มาต้มดื่ม
รากต้นหอม	ต้นหอม	ราก	แก้ปวดกล้ามเนื้อ	นำมารับประทานเป็น อาหาร มาต้มดื่ม

การรับประทานผักกลุ่มนี้ โดยมากแล้วมักนิยมนำ ราก นำรากมาเป็นส่วนประกอบของอาหารเมนูต่างๆ ยาย จันทร (นามสมมุติ) เล่าว่า “รากผักทั้ง 3 ชนิดนี้ นำมาตำรวม

กับพริกแกงต่างๆ เป็นทั้งอาหาร เป็นทั้งยาสมุนไพร กินแล้ว หายปวดแสบปวดตา”

ตารางที่ 3 ผักพื้นบ้านที่นำมาใช้แก้ความดันโลหิตสูง

ชื่อพื้นบ้าน (ชื่อที่ชาวบ้านเรียก)	ชื่อสามัญ (จากการค้นคว้า จากตำรา)	ส่วนที่ชาวบ้าน ใช้บริโภค	สรรพคุณ	วิธีการใช้
ผักชีขาก	ชีขาก	ยอด	ลดความดันโลหิตสูง	นำมารับประทาน เป็นอาหาร หรือ นำมา ต้มดื่มเป็นน้ำ

ผักชนิดนี้ นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารหรือ
จะนำมาต้มดื่มก็ได้ ตาหวาน (นามสมมุติ) เล่าว่า “คนเป็นความดัน
กินผักตัวนี้ลดได้ดีมาก ต่อหือความดันถึง 200 ก็ลงได้ด้วย
ผักตัวนี้ กินผักตัวนี้เอาอยู่”

ตารางที่ 4 ผักพื้นบ้านที่ใช้บำรุงสายตา

ชื่อพื้นบ้าน (ชื่อที่ชาวบ้านเรียก)	ชื่อสามัญ (จากการค้นคว้า จากตำรา)	ส่วนที่ชาวบ้าน ใช้บริโภค	สรรพคุณ	วิธีการใช้
ผักหละ	ชะอม	ยอด ใบ	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
ใบพริก	พริก	ยอด ใบ	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
ผักเผ็ด	ผักคราดหัวแหวน	ยอด	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
มะแค้ว้ง	มะเขือพวง	ผล	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
มะเขือฝอย	มะเขือเปราะ	ผล	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
ดอกแค	แค	ดอก	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
ผักกูด	ผักกูด	ยอด	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร
ผักหนาม	ผักหนาม	ยอด ใบ	บำรุงสายตา	นำมารับประทานเป็นอาหาร

การรับประทานผักพื้นบ้านที่ใช้บำรุงสายตา ชาวบ้าน
บอกว่า ผักกลุ่มนี้ส่วนมากแล้วอยู่ในเมนูแกงแค แกงแค
ประกอบด้วยผักหลากหลายชนิด ผักส่วนใหญ่จะบำรุงสายตา
รับประทานแล้วทำให้สายตาไม่มัว มองเห็นชัด ตาเย็น (นาม
สมมุติ) เล่าว่า “ผักที่บำรุงสายตา คือผักที่อยู่แกงแค แบบครบ
วงจร แกงแคอย่างเดียว บำรุงสายตาได้หมดทุกชนิด”

ประเด็นที่ 2 การถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชาวบ้านตำบลศรีสะเกษมีการถ่ายทอดภูมิปัญญา
การบริโภคผักพื้นบ้าน จากการได้ศึกษา สัมภาษณ์ และสำรวจ
ในพื้นที่เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าชาวบ้านมีรูปแบบการถ่ายทอด
ภูมิปัญญาแบ่งการถ่ายทอดภูมิปัญญา ออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า
2. การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคล
3. การถ่ายทอดผ่านตัวหนังสือ บันทึก หรือตำรา

การดำรงชีวิตตามวิถีชีวิต ตามวัฒนธรรม ประเพณี
และสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าและเป็นพื้นฐานการใช้
ชีวิต ที่สามารถที่จะรักษาความสมดุลระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม
กับคนในสังคมเดียวกัน ให้มีการสืบสานและสืบทอดกันมาทั้ง
ทางตรงและทางอ้อม วิธีและรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาการ
บริโภคผักพื้นบ้านของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ อำเภอหนอง
จังหวัดน่าน สามารถอธิบาย ได้ดังนี้

1. การถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า

ยายฟองสี (นามสมมุติ) เล่าให้ฟังว่า “การสอนลูก
หลานให้กินผักนั้น ต้องสอนให้กินตั้งแต่เด็ก เช่น ถ้าอยาก
ตาหวาน ตาสวย ให้กินผักบุ้ง เป็นกลอุบายให้เด็กชอบกินผัก”
แต่ในขณะเดียวกัน ก็สามารถอธิบายด้วยวิทยาศาสตร์สมัยใหม่
ได้ว่า ผักบุ้ง มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา ซึ่งคนสมัยก่อนไม่รู้
เรื่องนี้เลย แต่มีการถ่ายทอดสืบทอดมาว่าแบบนี้ กินผักบุ้งแล้ว
จะทำให้ตาหวาน

กระบวนการบอกเล่า โดยมากแล้ว จะบอกเล่าผ่าน การพูดการสอนโดยตรง จากคนในครอบครัว หรือจากการเข้า สังคม เช่น การพบปะสังสรรค์กัน ในงานบุญประเพณีต่างๆ เช่น งานเข้าพรรษา ประเพณีสงกรานต์ งานบุญผ้าป่า งาน ทอดกระถิน หรือ งานปอยต่างๆ การบอกต่อ การพูดคุย แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน จากคนในชุมชนเดียวกัน ทำให้เกิด การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และปฏิบัติตาม ก่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรม การบริโภคของกลุ่มคนที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน มีวัฒนธรรม ประเพณีร่วมกัน

2. การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคล

การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคลโดยตรง ผ่านการสอน โดยตรงต่อบุคคล เป็นการถ่ายทอดตัวต่อตัว เพื่อให้บุคคลนั้น ได้รับการถ่ายทอดและฝึกฝนในเรื่องของภูมิปัญญาการบริโภค ผักโดยตรง กลุ่มผู้สูงอายุและหมอยาพื้นบ้าน จะเป็นกลุ่มคนที่มี ความรู้ด้านการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นอย่างมาก และมีความเชื่อ เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน ว่าบริโภคแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ สุขภาพดี และเชื่อว่าผักคือสมุนไพร มีการกินผักเป็นยา ดังนั้น จึงมีการถ่ายทอดเป็นตัวบุคคล และฝึกฝน สานิต และปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ภูมิปัญญาสูญหาย

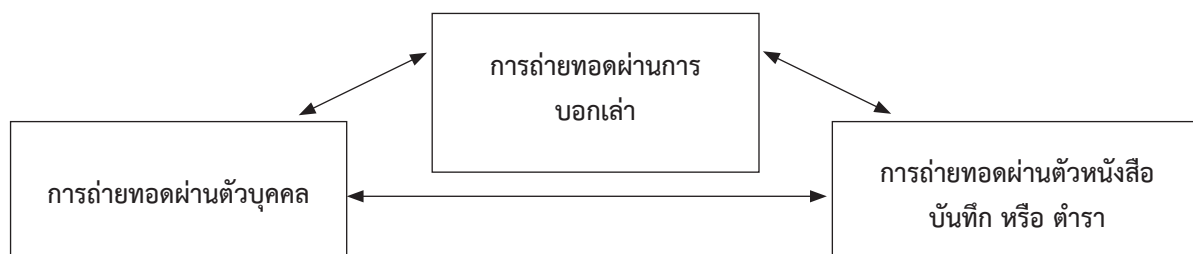
ความใกล้ชิดธรรมชาติทำให้มีคลังอาหารที่สดใหม่อยู่ ใกล้บ้าน มีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาใกล้บ้าน ถ่ายทอดได้แบบเห็น

ของจริง เป็นวิถีชีวิตที่มีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความบริสุทธิ์ ความไม่ปรุงแต่งระหว่างคนกับธรรมชาติ นำไปสู่การมีสุขภาพดี จากการได้บริโภคผักที่ปลูกเพื่อการบริโภค ไม่ได้ปลูกเพื่อการค้า ทำให้ได้ผักที่ปลอดภัย และมีการกินการใช้ตามภูมิปัญญา สืบทอดต่อกันมา

3. การถ่ายทอดผ่านตัวหนังสือ บันทึก หรือ ตำรา

การถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน ที่ถ่ายทอดเป็นตำราตำราสมัยก่อน จะมีหลงเหลืออยู่บ้าง แต่ ตำราเหล่านี้มีน้อยมากในชุมชน ตำราสมัยก่อนจะบันทึกเป็น ภาษาล้านนา หรือภาษาเมือง คนสมัยก่อนจะอ่านออกเขียนได้ และมีการถอดภาษาล้านนา ออกมาเป็นภาษาไทย เพื่อให้คน รุ่นหลังได้เรียนรู้ โดยเขียนถอดเป็นประโยคสั้นๆ ที่เป็นภาษา ล้านนาและมีภาษาไทยกำกับอยู่ด้านล่าง ตามี (นามสมมุติ) ได้กล่าวว่า “ตำราเหล่านี้ มีคุณค่ามหาศาล แท้ๆแท้ๆ แล้งแท้ๆ เหมือนมีขุมทรัพย์อยู่ในมือ” อยากให้มีคนมาสืบทอดภูมิปัญญา ไม่อยากให้สูญหายไป ของเก่า ก็น่าโดยปู่โดยย่า ตีงตีแต่ ทุกวันนี้ ก็กินของพื้นบ้านแบบนี้ ยาโรงพยาบาลไม่รู้จัก

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ มีลักษณะเป็นพลวัต มีการเติบโตและสอดคล้องกับสภาพ แวดล้อม วัฒนธรรม และบริบทพื้นที่ ที่ตามยุคสมัย การถ่ายทอด มีรูปแบบการถ่ายทอดที่ชัดเจน ดังจะเขียนเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 การถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ

วิจารณ์

ในการศึกษาเรื่องภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ และเพื่อศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน สามารถอภิปรายผล การศึกษา ได้ดังนี้ จากการศึกษาพบว่า ชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคอาหารจากผักพื้นบ้านเพื่อการนำมา สร้างเสริมสุขภาพ ผักพื้นบ้านที่นำมารับประทาน ประกอบ อาหารเมนูต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่เกิด

ขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา นอกจากการบริโภคแล้ว ยังนำมาบริโภคเพื่อการรักษาโรค และมีแบบแผนการบริโภค ที่ผ่านประสบการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์³ ที่กล่าวว่า ปัจจัยพื้นฐานประการแรกที่กำหนด สุขภาพพลานามัยของมนุษย์ มนุษย์ได้ใช้ประสบการณ์ชีวิต และการสังเกต เลือกทำอาหารเพื่อการดำรงชีพ จากสัตว์ และจากพืชในธรรมชาติที่หลากหลาย โดยผ่านกระบวนการ เลือกสรรจนกลายเป็นแบบแผนวัฒนธรรมการบริโภคประจำถิ่น ประจำภาค หรือประจำชาติ ไปตามภาวะวิสัย และ แบบแผนการบริโภคพื้นบ้านเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการ

คัดสรรกลิ่นกรองและสอดคล้องกับการศึกษาของยิ่งยง ไพบูลย์สวนดิวัฒน์⁴ ที่ได้กล่าวไว้ว่า การเลือกรับประทานอาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เช่น น้ำพริก ผักจิ้มต่างๆ แกงเลียง แกงแค แกงอ่อม ข้าวยา ยาผักรวม อาหารที่ต้องรับประทานร่วมกับผักหลายชนิดที่ใช้เป็นเครื่องเคียง ซึ่งเป็นอาหารรสจัดต่างๆ เช่น ลาบ น้ำตก ขนมหินน้ำยา แกงไตปลา เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะมีประโยชน์ในเรื่องช่วยการขับถ่ายแล้ว ยังได้ในเรื่องความสมดุลของธาตุอาหารและคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้านบางชนิด และการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของรักษ์ พฤษชาติ⁵ ที่ได้กล่าวไว้ว่า การบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลนั้น เชื่อว่าทำให้สุขภาพสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยในฤดูร้อน มักจะเป็นไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย ฯลฯ ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูร้อน เช่น ตำลึง ผักเห็ด ขะอม ผักกูด ส้มป่อย ผักหวาน เป็นต้น สำหรับฤดูฝน ร่างกายมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อ ครั่นตัว ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทาน ได้แก่ ผักที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น โหระพา ยี่ห่วย กะเพรา ขิง ข่า ยอดพริก กระเทียม เป็นต้น ส่วนในฤดูหนาวร่างกายมักจะผิวแห้ง มีน้ําศรีษะ น้ํามูกไหล ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูหนาว ได้แก่ ผักที่มีรสเปรี้ยว รสเผ็ด เช่น ข้าวอ่อน ขมิ้น ผักไผ่ พริกไทย กระชาย เป็นต้น

นอกจากนี้ชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ ยังมีวิถีการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคอาหารที่เป็นแบบแผน การถ่ายทอดเป็นของตนเอง คือ การถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า การถ่ายทอดผ่านตัวบุคคล การถ่ายทอดผ่านตัวหนังสือ บันทึก หรือ ตำรา ซึ่งกระบวนการถ่ายทอดมีความเชื่อมโยงและบูรณาการสูง และมีความจำเพาะของท้องถิ่น สอดคล้องกับการศึกษาของประเวศ วะสี⁶ ที่ได้สรุปลักษณะของภูมิปัญญาไว้ 4 ประการ คือ 1. มีวัฒนธรรมเป็นฐาน 2. มีการบูรณาการสูง 3. มีความเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้ง 4. เน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าวัตถุธรรม การถ่ายทอดภูมิปัญญาในรูปแบบดังกล่าว เป็นการยืนยันทฤษฎีการถ่ายทอดภูมิปัญญา⁷ ที่ระบุว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญานั้น จะเน้นการใช้วัจนภาษาเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอด เช่น การบอกเล่า และอีกแบบหนึ่ง คือ ปู่ยาพาทำ เน้นการลงมือปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำของ Skinner⁸ กล่าวคือ ผู้เรียนรู้อาจเกิดการเรียนรู้จากสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง โดยต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง และสอดคล้องกับการค้นพบการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน ของชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ

จากการศึกษานี้ยังพบการนำผักพื้นบ้านต่างๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพ เช่น เวลาท้องอืดท้องเฟ้อ ก็จะนำผักพื้นบ้านมารับประทานเพื่อลดแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เมื่อร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีก็ส่งผลให้ด้านอื่นๆ ของร่างกายสุขภาพดีไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของดวงกลม ศักดิ์เลิศสกุล⁹ ที่กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมผสมผสานกับความรู้สมัยใหม่ในการช่วยบำบัดดูแลสุขภาพ จะกล่าวคือ การรับประทานผักพื้นบ้านนั้น เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพโดยตรง ชาวบ้านมีความเชื่อและศรัทธาในผักพื้นบ้าน ถือเป็นอาหารหลักที่ต้องรับประทานทุกวัน การนำผักมาบริโภคเป็นประจำนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้กินอิ่มนอนหลับ ห่วงไกลโรค สอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือ สุขภาพดีทั้ง 3 ส่วน คือ กายดี จิตดี สังคมดี เมื่อสุขภาพร่างกายดี ย่อมส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีด้วย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย จากผลการศึกษานี้ หากบุคลากรสาธารณสุขเห็นความสำคัญและส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านผ่านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยตรงและโดยอ้อม รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการบริโภคที่ดีงามต่อไปด้วย

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลงไปด้วยดีด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุน จากหลายฝ่าย ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะอันมีคุณค่า พร้อมทั้งให้กำลังใจผู้วิจัยตลอดมาขอขอบพระคุณชาวบ้านศรีษะเกษทุกคนที่ได้ให้โอกาสเข้าไปเรียนรู้ ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์อันดีงาม จนทำให้ผู้วิจัยได้เรียงร้อยออกมาเป็นตัวหนังสือถ่ายทอดสู่สาธารณชนต่อไป

สุดท้ายนี้ผู้ศึกษาขอมอบคุณงามความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยชิ้นนี้ให้แก่บุพการี ครอบครัวยุติธรรม และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. ยิ่งยง ไพบูลย์สวนดิวัฒน์. เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการและอุทยานผักพื้นบ้านในวิถีไทย. สำนักพิมพ์ภัณฑและวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2556

2. บรินดา สันทรวี. www.westerndba.com/wp-content/uploads/2017/02/Qualitative-Research; 2560
3. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. คื่นสุภาพแก่ประชาชน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทไชร์ จำกัด; 2535
4. ยิ่งยง ไพสุขสานติวัฒนา. ปลุกผักพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารปลอดภัยและได้ทั้งยา. ภาควิชาพืชสวน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2551
5. รักษ์ พฤษชาติ. ผักพื้นบ้านคู่มือการปลูกเชิงการค้า. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นีนอนบุ๊คมีเดีย; 2551
6. ประเวศ วะสี. การศึกษาของชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น. ในภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาชนบท เล่มที่ 1. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป; 2536
7. กาญจนา แก้วเทพ และคณะ. การบริหารจัดการวัฒนธรรมพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมด้วยนวัตกรรมการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์; 2553
8. Skinner, B.F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan; 1953
9. ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health). <http://oknation.nationtv.tv/blog/tonrak/2007/10/23/entry-1>; 2549

Abstract

Wisdoms related to local vegetable consumption for health purposes in Sisaket Subdistrict, Na Noi District, Nan Province

Pornpavee Khamluang*, Kaysorn Sumpowthong**

* Master of Public Health, Major in Health Promotion Management, Faculty of Public Health, Thammasat University

** Faculty of Public Health, Thammasat University

Introduction: This research aims to study the wisdom of consuming local vegetables for health purposes and to study the transfer of wisdom to consume local vegetables for health of the villagers in Sisaket District, Nan Province, by in-depth interviews.

Method: In-depth interview technique was used. The development and the examination of the interview was qualified. The target group was 40 people who were knowledgeable and obtaining wisdom of local vegetables. These comprised of older persons, folk doctors and people who cooked at home.

Results: It was found that the participants of the study have wisdom of consuming local vegetables. The wisdoms can be divided in two types; 1) consuming local vegetables for health promotion and 2) consuming local vegetables for curative and preventive diseases. These wisdoms were transferred to others by 1) conversations in family and community 2) role model of persons who cooked and consumed local vegetables 3) writing and recording as books and local records.

Conclusion: There are wisdoms of consuming of local vegetables among Sisaket villagers for promoting health and treatment of diseases. Public health personnel should use these results to promote health of the villagers.

Keywords: wisdom, local vegetables, villagers, Sisaket Subdistrict, Health promotion, Treatment