

## คุณค่าของผักพื้นบ้าน

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย

ผักพื้นบ้าน คือ พรรณพืชพื้นบ้านในท้องถิ่น ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นยารักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้สอยในครัวเรือน ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสยาที่หลากหลายอยู่ในผักพื้นบ้าน ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับรสอาหาร พื้นบ้าน ดังนี้



**รสผาด** มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดจิก ยอดกระโดน ฯลฯ



**รสหวาน** มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ



**รสเผ็ดร้อน** มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น ดอกกะทือ กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ



**รสเปรี้ยว** มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักติ้ว เป็นต้น



**รสหอมเย็น** มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม โสน ดอกขจร บัว ผักบู่ไทย เป็นต้น



**รสมัน** มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอ เนียง ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม เป็นต้น



**รสขม** มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม เป็นต้น

นอกจากคุณค่าทางยาแล้ว ผักพื้นบ้านยังมีสารแอนติออกซิแดนซ์ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สารสำคัญในผักพื้นบ้าน ที่สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ สารเบต้าแคโรทีน ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบขี้เหล็ก ใบกระเพรา นอกจากนี้ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก ฟักทอง มะปราง

นอกจากสารเบต้าแคโรทีนดังกล่าวแล้ว ในผักสด ยังพบว่าวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินซีมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันมะเร็ง คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้

วัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ มักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้ว จากป่า ไร่ นา หรือสวน เป็นผักสดๆ มาประกอบเป็นอาหาร ผักสดยิ่งสดเท่าไรก็ยิ่งมีวิตามินซีสูงเท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสด กับน้ำพริก คนไทยก็มักจะนำมารับประทานเลย ซึ่งได้วิตามินซี และเกลือแร่อื่นๆ สูง ในบางชนิดอาจจะเป็นอันตราย ถ้านำมารับประทานเลย ก็จะทำมาลวก ต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม

การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ การรับประทานผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ หรือปลูกผักไว้รับประทานกันเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้วยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ดังนั้นเราควรส่งเสริมให้มีการปลูกผักริมรั้ว เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มียุทธศาสตร์ที่จะปลูกต้นไม้ หรือผักไว้กินได้มากนัก

เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กระเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี ผักแพว เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ สำหรับผู้ที่ไม่มีที่ดินพอปลูกผักริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้นที่เก็บไว้กินได้หลายๆ ปี เช่น แค กระจิน ชะอม สะเดา การนำพืชเหล่านั้นมาปลูกในที่ที่ไม่ต้องการการดูแลมากนัก นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหาร ที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้าน และให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้าน หรือเก็บไปขายได้

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาดั้งเดิม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนไทย ในสมัยโบราณที่อยู่แบบอบอุ่นพึ่งตนเองได้ ปัจจุบันคนไทยกำลังหันคืนสู่บรรยากาศนั้น เพื่อความเป็นอยู่ที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย การช่วยเหลือจุนเจือกัน การช่วยเหลือตัวเองในระดับครอบครัว ชุมชน เป็นประเด็นที่น่าสนใจ ที่คนไทยควรที่จะเห็นความสำคัญ เพื่อความอยู่รอดของเราคนไทย และเพื่อชาติไทย

