

แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

คนตะวันออกเชื่อว่าการรับประทานอาหารอย่าง สอดคล้องกับฤดูกาลเป็นผลดีต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพ สมดุลและปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ สำหรับในสังคมไทย ทิศนะการแพทย์แผนไทย แผนดั้งเดิมเชื่อว่า ร่างกายของ มนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุ 4 (มหาธาตุรูป 4) กอปรด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุแต่ละอย่าง มีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน และธาตุทั้ง 4 ยังเป็น แหล่งกำเนิดของโรค โรคจะบังเกิดกับธาตุใดธาตุหนึ่ง จะต้องมีธรรมชาติภายนอกมากระทบ หรือมูลเหตุอื่นๆ (เช่น อาหาร อิริยาบถ อารมณ์ ฯลฯ) ทำให้เสียสมดุล



จึงเกิดโรคธรรมชาติภายนอกที่สำคัญ คือ ธรรมชาติของความร้อน ความเย็น ความหนาว เมื่อธรรมชาติภายนอก มากระทบธาตุ 4 ภายใน หากร่างกายต้นทานไม่ไหวจะทำให้เจ็บป่วยได้หรือธรรมชาติภายนอกเปลี่ยนแปลง รวดเร็ว หรือรุนแรงมากไป จนธรรมชาติภายในเปลี่ยนแปลงไม่ทัน ก็จะทำให้เจ็บป่วยได้ เมื่อเข้าใจกฎเกณฑ์ดังนี้ เราควรปฏิบัติตน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ จะทำให้หลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยการเลือกรับประทานอาหารหรือผักพื้นบ้าน ควรคำนึงถึงกฎเกณฑ์ดังกล่าว การรับประทานผักพื้นบ้านควรพิจารณาให้สอดคล้องกับฤดูกาลใน 3 ฤดูกาล

ฤดูร้อน (เดือนกุมภาพันธ์ – เดือนพฤษภาคม)

ในฤดูร้อนหรือปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน ความร้อน ในธรรมชาติจะเพิ่มขึ้น ความร้อนจากธรรมชาติภายนอกจึงมากระทบ ร่างกายและมักเป็นมูลเหตุที่ทำให้ธาตุไฟภายในร่างกายกำเริบขึ้น และ หากกำเริบมาก อาจส่งผลต่อธาตุน้ำและธาตุดินตามลำดับ ความร้อน ส่งผลให้ร่างกายมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย คอแห้ง ปากแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน ท้องผูก ปัสสาวะน้อยและมีเหลืองจัด หรือ อาจเกิดเป็นเม็ดผดขึ้นตามร่างกาย อาการดังกล่าวสามารถป้องกันและ



บรรเทาได้ด้วยอาหารรสขมเย็น รสเปรี้ยว รสจืด อาหารเหล่านี้จะทำให้ความร้อนผ่อนคลายลงหรือช่วยลดความร้อน ผักพื้นบ้านที่ควรรับประทานในฤดูร้อน เช่น มะระขี้นก ฮั้วหนุม ผักเหือด ส้มป่อย ผักกูด ผักปลัง ตำลึง ผักบุ้ง ชะอม มะขาม ผักหวาน ไม่ควรรับประทานอาหารรสร้อน รสเผ็ดจัด รสมัน เพราะจะเป็นธาตุไฟในร่างกาย เป็นผลเสียต่อ สุขภาพ เช่น ลำไย ขนุน ทูเรียน เป็นต้น สำหรับเครื่องดื่มที่เหมาะสม ฤดูร้อน คือ ผลไม้รสเปรี้ยวเย็นคั้นและเติม เกลือเล็กน้อย จะช่วยคลายร้อนได้ ตัวอย่าง เช่น แตงโม ส้ม สับปะรด เป็นต้น



มะระขี้นก



ผักบุ้ง



ส้มป่อย

ฤดูฝน (เดือนมิถุนายน – เดือนกันยายน)

เมื่อฤดูฝนย่างกรายเข้ามาความเย็นอันเป็นธรรมชาติของฤดูฝนเพิ่มมากขึ้น สำหรับภายในร่างกาย ธาตุลมอันเป็นธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหวและมีธรรมชาติเย็นจะถูกกระทำโทษได้ง่าย ร่างกายจึงมักจะมีอาการเจ็บป่วยโดยมีมูลเหตุเป็นสำคัญ ความเย็นที่มีมากเกินไปจะกระทำธาตุลมให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นไข้หวัดได้ อาการดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยอาหารรสสุขุม รสเผ็ดร้อน ผักพื้นบ้านที่มีรสเผ็ดร้อน คือ ยอดพริก โหระพา ยี่หระ แมงลัก กะเพรา หูเสือ ผักไผ่ พลูดาว ขิง ข่า ผักคาด กระเทียม กระเจียว ผักแพว เอื้อง เป็นต้น



ยี่หระ



ขิง



หูเสือ

ฤดูหนาว (เดือนตุลาคม – เดือนมกราคม)

ความหนาวอันเป็นธรรมชาติของฤดูหนาว จะกระทบต่อร่างกาย หากร่างกายไม่อาจต้านทานได้ จะเกิดความเจ็บป่วย ความหนาวจะส่งอิทธิพลต่อธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้เจ็บป่วยได้มากกว่าฤดูอื่น และจะทำให้มีอาการผิวแห้ง มีน้ิรชะ น้ำมูกไหล ขัดยอก ขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่เหมาะกับอากาศในช่วงฤดูหนาว คือ อาหารรสขมร้อน รสเผ็ดและรสเปรี้ยว ผักพื้นบ้านที่เหมาะสมในการรับประทาน หน้าหนาวคล้ายกับผักพื้นบ้านที่รับประทานหน้าฝน ตัวอย่างเช่น ข่าอ่อน กระชาย พริกไทย ยอดพริก ขมิ้น ผักไผ่ ผักแพวและผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด



ข่าอ่อน



กระชาย



พริกไทย

ผักพื้นบ้านที่แนะนำให้รับประทานตามฤดูกาลเหล่านี้มักจะออกยอดออกส่วนของพืชที่รับประทานได้ในฤดูกาลนั้นเช่นกัน เช่น ผักเห็ด ผักกูด มะระขี้นก บวบ มีในหน้าร้อน กระเจียว ผักไผ่ หูเสือ มีในฤดูฝน เป็นต้น จึงนับเป็นความสะดวกของผู้บริโภคที่สามารถเลือกผักบริโภคได้ตามฤดูกาลและยังเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย

แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามธาตุเจ้าเรือน

การที่ชาวตะวันออกอยู่ใกล้ชิดและพึ่งพิงธรรมชาติรอบตัว ทำให้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ประกอบการที่ยาวนานสะท้อนออกชัดเจนเกี่ยวกับอาหาร กลายเป็นข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการเลือกรับประทานที่สอดคล้องกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล คำกล่าวที่ว่า “ฉันชอบแตงโม กินแล้วรู้สึกสบาย แต่ไม่ชอบขนุน” หรือว่าข้อห้ามมีอาการเจ็บคอ คือ ห้ามรับประทานของที่มีน้ำมัน ของทอด เพราะเป็นของแสลง และเป็นผี ห้ามรับประทานข้าวเหนียว ลักษณะเช่นนี้มักพบอยู่ทั่วไป คนไทยสมัยก่อนมักสังเกตอาหารที่รับประทานให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองหรือความชอบของตนเอง แม้ยามที่สุขภาพปกติก็เชื่อว่าทุกคนจะมีภาวะธาตุที่เหมือนกัน หรือมีส่วนของธาตุแต่ละธาตุที่เท่ากันเสมอไป แต่ละบุคคลจะแสดงลักษณะเด่นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรืออาจเรียกได้ว่า “ธาตุเจ้าเรือน”

ทัศนะการแพทย์แผนไทยอันมีรากฐานในสายวัฒนธรรมการแพทย์แบบอายุรเวท (Ayurvedic Medicine) มีหลักการว่า ธาตุ 4 (หรือธาตุ 5) เป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ภายในองค์ประกอบดังกล่าว ธาตุที่มักเป็นต้นเหตุแห่งการแปรปรวนของร่างกายคือ ตรีธาตุ ตรีธาตุหมายถึงปิตตะ วาตะ เสมหะ (ท่านที่สนใจรายละเอียดเรื่องนี้ศึกษาได้จากทฤษฎีการแพทย์แผนไทย) บุคคลแต่ละคนจะมีธาตุหนึ่งธาตุใดในตรีธาตุเด่นออกมา และจะแสดงออกเป็นบุคลิก นิสัยใจคออารมณ์ท่วงที ลีลาและพฤติกรรม รวมทั้งโรคและแนวโน้มการเจ็บป่วยที่มักเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น การแพทย์แบบอายุรเวทจำแนกลักษณะปกติของบุคคลเป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1) บุคคลที่มีปิตตะ (ธาตุไฟ) เด่น
- 2) บุคคลที่มีวาตะ (ธาตุลม) เด่น
- 3) บุคคลที่มีเสมหะหรือกษะ (ธาตุน้ำ) เด่น

การตัดสินใจว่าบุคคลใดมีธาตุใดเด่น สังเกตได้จากบุคลิกภาพและพฤติกรรมของบุคคล (ตารางที่ 1) หรืออาจพิจารณาได้จากวิธีคูณธาตุ ซึ่งจะไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงลักษณะปกติของบุคคลโดยพิจารณาตามธาตุ

บุคลิกภาพ/พฤติกรรม	วาตะ (ธาตุลม)	ปิตตะ (ธาตุไฟ)	เสมหะ (ธาตุน้ำ)
1. การทำงาน	เร็ว ริเริ่ม กระตือรือร้น มีจินตนาการ	ปานกลาง	ช้า
2. การเรียนรู้สิ่งใหม่	เร็วมาก	เร็ว	ช้า
3. ความจำ	จำได้ แต่ระยะสั้น	ปานกลาง	นาน
4. การย่อยอาหาร	ไม่แน่นอน	ย่อยได้เร็ว	ช้า
5. ปริมาณอาหาร	ไม่แน่นอน	กินจุ	กินได้น้อย
6. รสอาหารที่ชอบ	หวาน เปรี้ยว เค็ม	หวาน ขม ฝาด มัน	เผ็ด ขม ฝาด มัน
7. อากาศที่ทนไม่ได้	ความหนาว	ความร้อน	เย็นและชื้น
8. การนอนหลับ	ไม่ดี กินบ่อย	หลับได้สนิท	หลับได้สนิทมาก
9. การถ่ายอุจจาระ	ไม่สม่ำเสมอ	มากกว่า 1-2 ครั้ง/วัน	สม่ำเสมอ
10. ลักษณะอุจจาระ	แห้งแข็ง ท้องผูก	อ่อนเหลว เป็นมัน	เป็นก้อนดี
11. เหงื่อ	น้อย	มาก มีกลิ่น	ปานกลาง

12. ความต้องการทางเพศ	น้อย	ปานกลาง	มาก
13. ภาวะอารมณ์	ซีดถั่ว ไม่นั่นใจ วิดกกังวล จิตใจไม่นั่นคง	จริงจัง อ่อนไหว อัจฉา เอาชนะอารมณ์ได้	สงบ ตระหนี่ ยึดมั่น จิต มั่นคงและกระจำง
14. การเผชิญปัญหา	เสียการควบคุมอารมณ์ง่าย	โกรธหรือหงุดหงิดง่าย	แก้ปัญหาช้า แต่แน่นอน
15. การเคลื่อนไหว	เร็ว	แม่นยำ ตรงเป้า	ช้า
16. การพูด	เร็ว พูดมาก ไม่ติดต่อก	พูดได้เก่ง ใช้คำคม	พูดอ่อนหวาน ชัด ช้า เสียง กังวาล
17. ฐานะเศรษฐกิจ	จนแต่ฟุ่มเฟือย	ปานกลาง ฟุ่มเฟือยบ้าง	เก็บเงิน
18. รูปร่าง	บาง สูงมากหรือเล็ก	ปานกลาง	ท้วมใหญ่
19. น้ำหนัก	น้อย	ปานกลาง	น้ำหนักมาก
20. ลักษณะผิวหนัง	แห้ง หยาบ ไม่เรียบ	นุ่ม มั่นเล็กน้อย	มัน นุ่ม เรียบ
21. สีผิว	คล้ำ	ปานกลาง	ขาวใส
22. ดวงตา	พองและลึก ตาเล็ก	แหลม	ใหญ่ มีแววความสุข

เมื่อทราบธาตุเจ้าเรือนแล้ว การรับประทานอาหาร (รวมถึงผักด้วย) ควรคำนึงถึงรสของอาหารเพื่อช่วยป้องกันความเจ็บป่วย หลักการนี้สามารถใช้เลือกสรรของผักพื้นบ้านที่เหมาะสมกับตัว โดยพิจารณาจากธาตุเจ้าเรือนและเลือกรสอาหาร (รสของผักพื้นบ้าน) ที่เหมาะสม ดังนี้

- ธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสฝาด รสเค็ม รสหวาน รสมัน
- ธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสเปรี้ยว รสขม
- ธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสสุขุม รสเผ็ดร้อน
- ธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน ควรรับประทานอาหาร รสขม รสเย็น รสจืด

รสของผักพื้นบ้าน

การจำแนกรสของผักพื้นบ้าน

ชาวตะวันออกให้ความสำคัญกับรสของอาหารเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะรสของอาหารจะสะท้อนถึงคุณลักษณะเฉพาะของอาหารที่มีต่อร่างกาย ดังนั้น อาหาร (รวมทั้งผักพื้นบ้าน) สามารถจำแนกเป็น 9 รส ตามตารางที่ 2 ดังนี้



ตารางที่ 2 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างรสของอาหารและสรรพคุณของอาหาร

รส	สรรพคุณของอาหาร
รสฝาด	ฝาดสมาน ปิดธาตุ หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการผิืดคอค ท้องอืด ท้องผูก
รสหวาน	ชุ่มซาบไปตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง หากรับประทานมากเกินไปทำให้ลมกำเริบ ง่วงนอน เกียจคร้าน
รสขม	แก้โลหิตเป็นพิษ ดีพิการ เพ้อคลั่ง หากรับประทานมากเกินไปทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย
รสเมาเบื่อ	แก้พิษ ฆ่าพยาธิผิวหนัง
รสเผ็ดร้อน	แก้โรคกองลม ลมจุกเสียด ปวดท้อง ลมแน่น ลมป่อง หากรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อน
รสมัน	แก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ชัดยอก กระตุก
รสหอมเย็น	แก้ลมมีตหน้าตาลาย ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ
รสเค็ม	สรรพคุณชุ่มซาบไปตามผิวหนัง ประดง ซา คั้น หากรับประทานมากเกินไปทำให้มีอาการกระหายน้ำ ร้อนใน
รสเปรี้ยว	แก้เสมหะพิการ กัดฟอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากรับประทานมากเกินไปทำให้ท้องอืด แสลงแผล ร้อนใน

รายการผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

ผักพื้นบ้านจะมีลักษณะ รสชาติ กลิ่นที่มีความเฉพาะเจาะจง ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมักมี รสชาติโดดเด่นรสชาติหนึ่งและมีรสอื่นแทรกมา มักจะไม่มีรสเดียว ดังนั้นการจำแนกจึงสามารถบอกได้ในแง่รสชาติหลักของผักพื้นบ้าน

รสฝาด เช่น เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง กล้วยดิบ ผลมะตูมอ่อน มะเดื่ออุทุมพร

รสหวาน เช่น ยอดพริ้ว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหมียง ผักหวานบ้าน กะหล่ำปลี ผักกาด ยอดโกศลมะเขือเครือ ผักพาย ผักปลั่ง บวบ แตง แคน เห็ด ย่านาง ชิง

รสขม เช่น ผักเพกา กุ่ม สะเดา มะระขี้นก ยอดหวาย (อมหวาน) ยอดกะพ้อ ดอกขี้เหล็ก ผักเพ็ญพาน ยอดมะเฟือง ผักแปม ยอดทับทิม ยอดผักข้าว มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือขื่น ใบยอ ผักโขม ผักคะนองม้า ใบยอ/ลูก

รสเผ็ดร้อน เช่น พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา ยี่หระ กระเทียม แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ หูเสือ ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง พลุควาย ใบจันทน์ ชิง ข่า ไพล กระชาย ขมิ้น กระพังโหม ผักคราดหัวแหวน กระทือ กระเจียว ชะพลู ผักแพว ผักแขยง เอื้อง

รสมัน เช่น สะตอ เนียง หมุย ท้มม้ง กระพังโหม ผักกาด นกเขา บวบก อมร เหมียง ยอดกุหลาบ ขนนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง ผักกระเฉด หัวปลี ผักติ้ว ไข่ฝำ มัน กระจิน กลอย ผักลิ้มชู้ จิก (อมฝาด) มันปู รากบัวหลวง ถั่วพื้นเมือง ชะอม

รสหอมเย็น (สุขุม) เช่น เตยหอม บัว โศก เทียน

รสเปรี้ยว เช่น ส้มกบ ยอดแต้ว ส้มมุด (ดิบ) ส้มกุ่ม ส้มลม ออบแอบ สมอ (อมฝาด) ส้มเสี้ยว ยอดมะกอก (อมฝาด) ผักเสี้ยนดอง ผักหนามดอง ยอดส้มป่อย มะเขือส้ม ยอดมะขาม มะขามอ่อน มะกรูด มะนาว มะเฟือง ยอดกระเจียวแดง ผักเหือด ลูกมะยม ยอดชะมวง มะดัน มะอึก

รสจืด เช่น เล็บครุฑ เกียงพาโย แตง แตงโมอ่อน น้ำเต้า ฟัก ผักกูด (อมฝาด) ผักหนาม ผักบุง ตำลึง มะละกอ ผักแว่น ผักอีฮิน แพงพวยน้ำ แหนเทา ผักตบ ผักโอบแฮบ ผักปลั่ง

ผักพื้นบ้านไทยนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีคุณค่ายิ่งของชาวไทย เพราะเหตุที่เอกลักษณ์ของผักพื้นบ้านที่เป็นไม้พื้นเมือง และเป็นสายพันธุ์ทางพันธุกรรมพืชที่มีความแข็งแรง เหมาะสมกับภูมิอากาศและภูมิประเทศของเมืองไทย คนไทยผูกพันกับวงจรอาหารธรรมชาติ และสะสมบทเรียนการบริโภคที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุลให้กับองค์ประกอบธาตุ 4 ของร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาไทยของบรรพชนที่สืบเนื่องถึงปัจจุบันสมัย คนไทยรุ่นใหม่สมควรจะเรียนรู้และเก็บรักษาประสบการณ์จากคนรุ่นเก่า ตลอดจนส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรผักพื้นบ้านไทยอย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อวัฒนธรรม นิเวศวิทยาและสุขภาพของชาวไทย



อ้างอิงข้อมูลจาก คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย