



# พืชผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา



สัมพันธ์ อนันตเมธ

พฤติกรรมการบริโภคของคนเราส่วนใหญ่ เช่น โรคมะเร็ง หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคสมอง (เช่น อัลไซเมอร์) เก๊าต์ อัมพาต อัมพฤกษ์ ภูมิแพ้ ฯลฯ จึงก้าวเข้ามาในชีวิตเราเสมือนได้รับการเชื้อเชิญ ทั้งๆ ที่โรคต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยภูมิปัญญา และการดำเนินชีวิตแบบไทยๆ อันประกอบด้วยอาหารที่มีวิธีการปรุง เครื่องปรุง และพืชผักสมุนไพร ที่เกื้อกูลให้มีรสชาติทรงคุณค่าทางโภชนาการอย่างลงตัว แถมยังระแวดระวังไม่ให้เกิดปัญหาต่อร่างกายได้อย่างน่ามหัศจรรย์ หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่าทำอาหารพื้นๆ อย่างแกงเขียวหวาน หรือแกงเผ็ดที่ใส่กะทิซึ่งต้องมีมะเขือพวงร่วมอยู่ด้วย เหตุผลหนึ่งก็คือ มะเขือพวงทำหน้าที่เป็นตัวดูดซับกะทิที่ผ่านลงท้องเป็นกลุ่มก้อนก่อนขับถ่ายออกมา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือช่วยจับเจ้ากะทิไม่ให้เป็นส่วนเกินจนเป็นปัญหาต่อร่างกายนั่นเอง เห็นไหมว่าบรรพบุรุษของเราผู้คิดสูตรแกงเหล่านี้ช่างฉลาดล้ำลึกเพียงใด น่าเสียดายที่เรามักจะเห็นมะเขือพวงถูกเขี่ยทิ้งข้างจานอยู่เนืองๆ หรืออาหารว่างอย่างเมี่ยงคำที่ใช้ใบชะพลูเป็นพระเอกก็อุดมไปด้วยสารอาหารครบครันในคำเล็กๆ เหล่านั้น แถมยังเป็นใยอาหารหรือไฟเบอร์อย่างดีในการช่วยขับถ่ายอีกด้วย น่าเสียดายที่หลายคนไม่ชอบรสชาติใบชะพลูที่ออกจะขมอมเผ็ดนิดๆ จึงไม่ยอมทำความรู้จักกับเมี่ยงคำเอาเสียเลย ทั้งที่ใบชะพลูนี้อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินซี

โทษมหันต์ โดยเข้าใจว่าเป็นของดี หูหรมมีราคาแพง หรือไม่ก็บริโภคไปตามกระแสโลก จึงไม่เป็นที่แปลกใจที่เราจะพบเห็น เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง คนที่เรารักต้องเจ็บป่วย ทนทุกข์ทรมาน หรือเสียชีวิตอยู่เนืองๆ จากโรคที่สืบเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่เป็นภัยร้ายแรงอย่างไม่รู้ตัว หรือทั้งๆ ที่รู้ตัวแต่ไม่สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินได้ จนทุกอย่างสายเกินกว่าจะแก้ เราได้รับฟังอยู่บ่อยๆ ว่า หลายท่านที่เป็นผู้มีความสามารถสูงส่ง ฉลาดในทุกเรื่อง แต่ต้องมาล้มป่วยกลายเป็นคนไร้ค่า กระทั่งเสียชีวิตอย่างง่ายดาย เนื่องจากไม่เฉลียวใจในเรื่องการดำเนินชีวิตและการกินนี่เอง นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

ที่น่าเสียดาย ก็คือ อาหารไทยดั้งเดิมที่อุดมไปด้วยพืชผักผลไม้พื้นบ้านนั้นเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารมากมาย แต่กลับไม่ได้รับการเหลียวแลอย่างจริงจัง โรคภัยไข้เจ็บยอดฮิตทั้งหลายที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และ

ทุกวันนี้คนไทยเราห่างไกลจากธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ และสภาพแวดล้อมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กระแสเทคโนโลยีและวัฒนธรรมหลากหลายที่หลั่งไหลเข้าสู่สังคมไทยภายใต้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์กำลังคุกคาม ผลักดันให้คนไทยเข้าสู่กับดักของระบบบริโภคนิยมแห่งความเสื่อมถอย โดยไม่รู้ตัว ทั้งที่บางอย่างไม่เหมาะสมกับวิถีไทยเลยแม้แต่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่นับวันยิ่งห่างไกลแนวทางที่เหมาะสม หรือภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษได้ค้นคิดถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น อาหารไทยหลายต่อหลายอย่างหดหายไปจากโต๊ะอาหาร โดยไม่มีใครล่วงรู้ถึงคุณประโยชน์อันดี แต่กลับไปบริโภคอาหารที่มี





และโยอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารไทยแต่  
ดั้งเดิมนั้นไม่ว่าจะมาจากภูมิภาคใดของ  
ประเทศจะมีผักพื้นบ้านเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น  
ถึงจะไม่ได้เป็นส่วนผสมในอาหาร ก็มักจะ  
เป็นเครื่องเคียงจานเด่นสดใสอยู่ทุกครัวเรือน  
นั่นเป็นเพราะคนไทยในอดีตที่ฉลาดรู้ได้สังเกต  
ทดลองในชีวิตประจำวันจนลงตัว แล้วถ่ายทอด  
ทอดสู่ลูกหลาน โดยไม่ต้องผ่านห้องทดลอง  
ทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ด้วยภูมิปัญญาแท้ๆ  
แต่ลูกหลานยุคนี้กลับทำตัวห่างไกล หันไป

หาอาหารสร้างปัญหาราคาแพงด้วยความ  
เต็มใจ จะขอยกอีกสักตัวอย่าง เรื่องไก่ทอด  
ยอดฮิตที่เรามักนำเงินไปซื้อพวกแบรนด์ต่าง  
ชาติทั้งหลายที่ทุ่มเม็ดเงินโฆษณา ส่งเสริม  
การขายผ่านสื่อทุกระบบตลอดเวลา เพื่อ  
เขย่าความต้องการบริโภคจนกลายเป็น  
กระแสนิยม และความเคยชินไปในที่สุด  
ราคาต่อชิ้นจึงต้องรวมเอาค่าใช้จ่ายเหล่านี้  
เข้าไปด้วย เพื่อไปแลกกับชิ้นไก่ที่อุดมไป  
ด้วยน้ำมัน และแป้งพอกที่กลายเป็นส่วน  
เกินเจ้าปัญหาเมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ทั้งที่ไก่  
ทอดดั้งเดิมของไทยเรามีตั้งหลายสูตร เคย  
ทานไก่ทอดหอมเจียวบ้างไหม? ทอดแบบ  
แห้งน้ำมันพร้อมเครื่องเทศ แกรมมีหอมเจียว  
เคี้ยวข้างที่นอกจากจะเพิ่มรสชาติแล้ว ยังมี  
คุณค่าทางอาหารสุดยอดอีกด้วยเพราะหอม  
แดงจะให้สารพวกไดอัลลีน ไตรซัลไฟด์  
(ชนิดเดียวกับที่มีในกระเทียม) ฟลาโวนอยด์  
กลัยโคไซด์ เพคติน และกลูโคซิโนลิน สาร  
เหล่านี้มีคุณสมบัติในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย  
ลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้เจริญอาหารและ  
ช่วยย่อยอาหาร นอกจากนี้ หัวหอมยังมี  
ฟอสฟอรัสในปริมาณที่สูงช่วยทำให้มีความ  
จำดีอีกด้วย ทานกับข้าวเหนียวปั้นร้อนๆ อิ่ม  
อร่อยจริงๆ เห็นไหมว่าคนโบราณคิดสูตรที่  
ป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพมาให้แล้วเสร็จ  
รับประทานได้อย่างสบายอารมณ์ แกรมยัง  
ราคาแบบไทยๆ เม็ดเงินไม่ไหลไปไหนอีกด้วย

ต้องยอมรับว่าภูมิปัญญาไทยและพืชผักพื้นบ้านของเรานี้แหละที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพของเรา ไม่ต้องไปหามาจากที่ไหนเลย

ถ้าจะพูดถึงพืชผักพื้นบ้าน และคุณค่าทางอาหารแต่ละชนิดแล้ว คงต้องใช้เวลาพอสมควร จึงจะขอคัดเอาแต่ตัวพระเอกที่เราพบเห็นกันอยู่เป็นประจำมาให้รู้จักกันในเบื้องต้น

**แค** เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไป และมีชื่อพื้นเมืองเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น แคแดง แคขาว บ้างก็เรียก แคบ้าน แคดอกแดง หรือแคดอกขาว เป็นต้น ยอดและใบอ่อนแคมีรสหวานมัน สามารถนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงส้ม ซุป หรือจะนำมาแทนใบยอในห่อหมกก็ได้ ดอกมีสรรพคุณแก้ไข้หัวลม คนรุ่นก่อนมักกินดอกแคเพื่อป้องกันหวัดทำให้ร่างกายแข็งแรง ยอดและใบอ่อนมีสรรพคุณดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ได้มีการศึกษาคุณค่าทางอาหารพบว่า ทั้งยอดอ่อนและดอกแคมีวิตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน ไนอาซิน วิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี (ในดอกแคสดมีมากเป็นพิเศษ ๑ ชีดมีวิตามินซีถึง ๓๕ มิลลิกรัม) แถมยังมีใยอาหารสูงมากทั้งในดอกและใบ เราสามารถกินยอดแค หรือดอกเป็นยาระบาย เป็นการป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ดีอีกด้วย

**ฟักทอง** เป็นพืชผักสวนครัวสารพัดประโยชน์ที่โดดเด่น คนโบราณรู้จักดี นำมาประกอบอาหารได้ทั้งคาวหวาน ยอดอ่อนและผลอ่อน นำไปลวก ต้ม หรือผัดน้ำมันจิ้มน้ำพริกรับประทาน หรือนำไปแกงเลียงแกงส้มได้ทั้งนั้น ผลก็นำไปปรุงเป็นอาหารคาว เช่น ซุป แกงเลียง แกงส้ม แกงอ่อม แกงใส่กะทิ แกงเผ็ด หรือจะนำไปปรุงเป็นของหวานก็ได้ เช่น ฟักทองแกงบวด ฟักทองเชื่อม ฟักทองสังขยา ฟักทองนึ่งคลุกมะพร้าว บัวลอยฟักทอง หรือจะเป็นอาหารว่าง เช่น



ข้าวเกรียบฟักทอง น้ำฟักทอง เมล็ดฟักทองอบหรือคั่วกับเกลือ เป็นต้น ที่สำคัญคือฟักทองมีคุณค่าทางยาที่พิเศษสุด เนื่องจากฟักทองปราศจากสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งโซเดียม และโคเลสเตอรอล แต่กลับมีสารอาหารบำรุงร่างกายมากมาย ที่สำคัญได้แก่ ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินเอ วิตามินซี ไนอาซิน และเบต้าแคโรทีน หากกิน ฟักทองทั้งเปลือกจะได้ฤทธิ์ทางยา สามารถ กระตุ้น การหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ป้องกันเบาหวาน ความดันโลหิตสูง บำรุงตับ ไต นัยน์ตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป เมล็ดฟักทองมีแร่ธาตุ ฟอสฟอรัส และสังกะสีสูง สามารถป้องกันการเกิดนิ่ว และใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวตืดได้อีกด้วย

**ตำลึง** ปกติพบเห็นขึ้นอยู่ตามที่ต่าง ๆ ทั่วไป เป็นไม้เลื้อยปลูกง่าย ไม้ปลูกก็ยังขึ้นเองให้เห็นอยู่บ่อยๆ โตเร็ว ยิ่งเด็ดยอดบ่อยเท่าไรก็ยิ่งแตกยอดเพิ่มขึ้นเท่านั้น ปลูกครั้งเดียวเก็บได้ทั้งปี ยอดและใบอ่อนนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงจืด แกงเลียง ผัดน้ำมันหอย หรือนำมาลวกจิ้ม น้ำพริก ตำลึงอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์สูง เช่น เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไนอาซิน วิตามินซีและอื่นๆ จากการค้นคว้าของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เมื่อเทียบ กับพืชชนิดอื่น ตำลึงยังประกอบไปด้วยเส้นใยที่มีความสามารถในการจับโคเลสเตอรอลได้ดีที่สุด ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งใน

กระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ใบตำลึงยังเป็นยาเย็น ช่วยขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อาการแพ้ อักเสบ แผลมีพิษกัดต่อย แก้ แสบคัน แก้โรคผิวหนัง และลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

**ใบแมงลัก** ผักตัวเด่นที่มีกลิ่นหอมชื่นใจ ใครชอบแกงเลียง หรือขนมจีนน้ำยาจะต้องรับรู้กลิ่นและรสของใบแมงลักเป็นอย่างดี ปลูกง่ายขึ้นง่ายไม่คอยเล่นตัว ยอดอ่อนใบอ่อนเด็ดสดๆ เข้าปากเคี้ยวง่ายสบายท้อง กินใบแมงลักกับอาหารอื่นจะเป็นตัวช่วยย่อยอย่างดี ที่นิยมกันมากก็คือกินกับขนมจีน ใบแมงลักซึ่งมีฤทธิ์ขับลม และช่วยระบายอย่างอ่อน จะทำหน้าที่เป็นตัวช่วยบรรเทาอาการท้องอืดที่เกิดจากก๊าซจากกระบวนการหมักแบ่งของขนมจีนได้พอดี แถมยังทำให้ระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นอีกด้วย ใบแมงลักมีสารอาหารมากมาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ ไนอาซิน วิตามินซี โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน จะมีมากเป็นพิเศษในส่วนของใบ และลำต้นเมื่อกินสดๆ จะช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ ใบสามารถคั้นน้ำใช้กินแก้หวัด และหลอดลมอักเสบได้ สำหรับเมล็ดนำมาแช่น้ำให้พองตัวคล้ายวุ้นทำเป็นของหวาน หรือใส่น้ำเต้าหู้ช่วยระบายท้องเป็นที่นิยมของผู้ต้องการลดความอ้วน กล่าวได้ว่าพืชผักชนิดนี้ให้ประโยชน์ในทุกส่วนกันเลยทีเดียว

**ผักโขม** บ้างก็เรียกผักโหม่ ไม้ก็ผักขม เป็นไม้ล้มลุก ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีหลายสายพันธุ์ในหลายประเทศ ของไทยเราเป็นคนละอย่างกับที่ป๊อปปายากินเพื่อเพิ่มพลังในการ์ตูนฝรั่ง มีความผูกพันกับสังคมไทยมาแต่ไหนแต่ไร พืชสกุลผักโขมนั้นมีการปลูกเพื่อกินเมล็ดกันมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ แต่ในปัจจุบันเรานิยมกินใบเขียวเข้มของมันมากกว่ากินเมล็ด ใบผักโขมเป็นแหล่งวิตามินเอ กรดอะมิโน และสารอาหารสำคัญอื่นๆ ขึ้นเยี่ยม รวมทั้งเบต้าแคโรทีน ยอดอ่อนของผักโขมต้มน้ำพริกก็อร่อย แกงจืดหมูสับก็ได้ หรือจะกินสดๆ ก็จะได้วิตามินซีในปริมาณที่สูง โบราณเชื่อกันว่า



คุณแม่อ่อนกินผักโขมแล้วจะเป็นการเพิ่มเลือดให้พอที่จะเปลี่ยนเป็นน้ำนมให้ลูก เพราะผักโขมมีแร่เหล็กสูงเช่นกัน แถมยังมีเส้นใยมากจึงช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร เมื่อไม่นานมานี้มีการค้นพบว่าเจ้าผักโขมสามารถช่วยรักษาโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ตาบอดได้ โดยคณะนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ เชื่อมั่นว่า การกินผักชนิดนี้จะช่วยป้องกันให้รอดพ้นจากโรคจอประสาทตาเสื่อมลงได้ เนื่องจากมีสารลูเทอีนที่ช่วยปกป้องสีของนัยน์ตาอยู่ด้วย

\*อนุมูลอิสระก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เนื่องจากสามารถทำปฏิกิริยาโยงโยภายในร่างกายได้มากมาย มีข้อมูลการวิจัยที่บ่งชี้ว่า อนุมูลอิสระมีความสัมพันธ์ กับสุขภาพหลายอย่าง เช่น การก่อให้เกิดการอักเสบ การทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต่อกระดูก ในผู้สูงอายุ เกิดโรคมะเร็ง เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด อนุมูลอิสระมีแหล่งที่มาทั้งจากภายในและภายนอกของร่างกาย ภายนอก ได้แก่ มลพิษในอากาศ ควันบุหรี แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความร้อน และอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว หรือธาตุเหล็กในปริมาณที่สูงกว่าปกติ ส่วนแหล่งจากภายในร่างกาย คือ การเกิดเมตาบอลิซึมของออกซิเจนภายในเซลล์ หรือการย่อยทำลายแบคทีเรียในเซลล์ของระบบภูมิคุ้มกัน สามารถทำให้เกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายได้ทั้งสิ้น เบต้าแคโรทีน วิตามินอี และวิตามินซี เป็นกลุ่มของอาหารที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ และยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชัน จึงเรียก วิตามินทั้ง ๓ ชนิดนี้ว่า สารต้านออกซิเดชัน (anti oxidant) หรือสารต้านอนุมูลอิสระ (ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)



ทั้งหมดนี้เป็นแค่ตัวอย่างพืชผักในบ้านเราที่ทำได้ง่ายทั่วไป เพื่อแสดงให้เห็นว่าแต่ละชนิดมีคุณประโยชน์อย่างคาดไม่ถึง และทุกชนิดที่กล่าวมาจะมีสารเบต้าแคโรทีนอยู่ด้วย ซึ่งเป็นสารที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างมากในสมัยนี้ว่าเป็นหนึ่งในสารกำจัดอนุมูลอิสระ\*ที่สำคัญ สามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

ได้

ที่จริงแล้วพืชผักพื้นบ้านของเรายังมีอีกเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่แล้วจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งสิ้น ผักพื้นบ้านหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิต้านทานสูง จึงปลอดภัยและมีรสชาติอร่อย และสารเร่งการเติบโต โดยปกติเป็นผักที่



ผักคราด ผักหวานป่า

**ภาคใต้** ใบเหลียง ผักกูด สะตอ ลูกเนียง ยอดมะกอก ใบมะกอก ใบยอ คุณ ฉิ่ง ใบยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) มันปู หมุย เหมียง เหรียง

**ภาคกลาง** ผักบุ้ง กระถิน บัวบก ดอกโสน ชะพลู ชีเหล็ก ดอกแค ผักกระเฉด ใบกะเพรา สะเดา ดอกขจร ชะมวง ผักตบไทย สายบัว ตับเต่านา ตำลึง บวบ มะระขี้นก แคนพริกไทย กระวาน กานพลู

อย่างไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าผักแล้วมักจะเป็นประโยชน์มากกว่าโทษแทบทั้งสิ้น นับว่าเป็นโชคมหาศาลของคนไทยที่มีโอกาสได้กินผักนานาชนิด หมุนเวียนมาในทุกฤดูกาล เพียงแต่เราควรให้ความสนใจมากขึ้น และบริโภคผักกันให้เป็นนิสัย แต่ก็ต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะเมื่อไปซื้อหาจากตลาด เพราะอาจโชคร้ายไปเจอผักปนเปื้อนสารพิษ ยาฆ่าแมลง ที่มาจากแปลงผักโดยตรง หรือจากกระบวนการขนส่งหรือวางจำหน่าย ที่ใช้สารเคมีบางชนิดเพื่อรักษาความสดให้ยาวนาน และดูน่ากิน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เข้าตำราหนีเสือปะจระเข้ ทางที่ดีถ้าพอมีพื้นที่ในบ้านก็ลองหาผักพื้นบ้านมาปลูกกินเอง จะสบายใจหมดห่วง ผักพื้นบ้านปลูกง่าย โตเร็ว ดูแลไม่ยาก แทนที่จะปลูกไม้ดอกเต็มไปหมดก็หันมาปลูกไม้ที่กินได้ไว้บ้างก็น่าจะดี ปลูกแคสสิกัน กินได้ทั้งปี ริมรั้วก็เป็นตำลึง ผักโขมชะพลู หลังบ้านก็ลองปลูกทอง แมงลัก มะเขือพริกขี้หนู โหระพา ฯลฯ พืชผักพวกนี้ เป็นมิตรและให้ประโยชน์สถานเดียว หรือถ้าไม่รู้จะปลูกอะไรก็ลองกล้วยน้ำว้าดู ให้ประโยชน์ทั้งต้น เฉพาะผลกล้วยอย่างเดี๋ยวก็นึกถึงกล้วยน้ำว้าให้พลังงานมากกว่ากล้วยหอมและกล้วยไข่ กล้วยดิบหรือห่ามมีสารแทนนินเป็นตัวยาสมาณแผล ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เคลือบกระเพาะ แก้อท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ เนื้อกล้วยโดยธรรมชาติ เป็นเส้นใยอ่อนนุ่ม ทำหน้าที่เพิ่มกากอาหารในลำไส้ กระตุ้นให้เกิดการขับถ่ายอย่างดี แล้วยังมีสารอาหารล้นเหลือ ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑

เกิดในแหล่งธรรมชาติตามป่าเขา ห้วย หนอง คลอง บึง หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้บริโภคตามความชอบ และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต เป็นภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่เรานำมากินกันเป็นประจำในแต่ละภาคมีดังนี้

**ภาคเหนือ** ผักเชียงดา ผักเตา ผักแล้ว ผักฮ้วน ผักแว่น ผักหวาน ผักเหือด ผักฮาก ผักขี้หูด ผักปลั่ง ผักไผ่ ผักผำ สะแล ผักเสี้ยว ต่างหลวง ผักคราด ผักแปม กระเจี๊ยบมอญ ผักชีลาว มะระขี้นก

**ภาคอีสาน** ผักต้ว ผักกระโดน ใบย่านาง ผักเม็ก สาหร่ายน้ำจืด(เตา) ผักแขยง

วิตามินบี ๒ วิตามินซี ไนอาซิน และเบต้าแคโรทีน กินกันได้ทั้งบ้าน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ จำได้ไหม? ตามวิถีไทย เมื่อเราอายุได้สัก ๓ เดือน คุณแม่จะเริ่มบดกล้วยน้ำว้ากับข้าวให้เรากินนับเป็นเมนูแรกของชีวิตหลังจากนมแม่แล้วก็กินกันเรื่อยมาจนแก่เฒ่า เป็นพลังชีวิตอย่างแท้จริง

มาถึงบรรทัดนี้ ถ้าใครยังไม่เห็นคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านที่รายล้อมอยู่รอบตัวกันอีก ก็คงต้องขอกล่าวคำว่า "น่าเสียดายจริงๆ"

### Healthy food from indigenous vegetables

Modern Thais become sick due to changing lifestyles and over-consumerism. Thai ancestors created many foods that are both tasty and healthy, full of vegetables and herbs. Many indigenous vegetables contain medicinal substances.

For instance, Dok Kare, which is often steamed and eaten with fish dipping sauce, can prevent fever. Dok Kare is full of vitamins A, B1 and C, and minerals, e.g. calcium, phosphorus, iron and beta-carotene.

### สัมภาษณ์ อนันตเมฆ

อดีตบรรณาธิการ นิตยสารรังสรรค์ นิตยสารเว็ลด์ คาร์ และ หนังสือความรู้คือประทับใจ

