

## บทที่ 1

### บทนำ

ผักแว่นเป็นผักพื้นบ้านที่มีผู้นิยมบริโภคอยู่ไม่น้อย จากข้อมูลแหล่งผลิตผักพื้นบ้านเชิงการค้า ปี 2545 พบว่าปริมาณผลผลิตผักแว่นของจังหวัดเชียงใหม่ ในพื้นที่ปลูก 4.75 ไร่ มีผลผลิตสูงถึง 366.67 กิโลกรัมต่อไร่ (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2548) และผักแว่นยังเป็นที่นิยมรับประทานทั่วทุกภาคในประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ผักแว่นได้รับความนิยมเป็นอันดับที่หก รองจากผักปลัง ชะอม ผักฮ้วน ตำลึง และผักบุ้งเมืองตามลำดับ ในหมวด ดอก ยอด และใบ (วรรณวิไล, 2548) ผักแว่นยังเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ เพราะเมื่อนำมาปรุงอาหารแล้วจะมีลักษณะอ่อนนุ่ม ทำให้รับประทานได้ง่าย โดยนำมาปรุงเป็นแกง หรือรับประทานเป็นผักสด แก่ลุ่มกับน้ำพริกต่าง ๆ ผักแว่นทั้งต้นมีสรรพคุณในการรักษาแผลในปาก ช่วยระบายความร้อน ขับพิษไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ และยังมีคุณค่าทางอาหารสูง มีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ 6.78 สารต้านอนุมูลอิสระในผักแว่นแห้ง 100 กรัม ประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน 3.19 มิลลิกรัม แซนโทฟิลล์ 14.83 มิลลิกรัม วิตามินซี 8.73 มิลลิกรัม วิตามินเอ 0.01 มิลลิกรัม แทนนิน 27.58 มิลลิกรัม สารประกอบฟีนอลิก 120.90 มิลลิกรัม (นวลศรี และ อัญชญา, 2545) ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระมีประโยชน์ในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลและเป็นการลดอัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ได้อีกด้วย (พรพิมล, 2544)

เนื่องจากผักแว่นพบได้ทั่ว ๆ ไปแต่ยังไม่ได้มีการจำแนกตามความเหมือนหรือความแตกต่าง นอกจากนี้วิธีการผลิตผักแว่นในปัจจุบันพบว่ามีปัญหาด้านความสะอาด เนื่องจากเป็นการปลูกในดินนา ซึ่งมีสภาพเป็นดินโคลน ดังนั้นจึงมีความสนใจทำการศึกษาผักแว่นจากแหล่งต่าง ๆ และสนใจศึกษาวิธีการผลิตผักแว่นโดยใช้วัสดุอื่น แทนการใช้ดินนา เพื่อปรับปรุงคุณภาพให้ผักแว่นมีความสะอาดมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้มีผู้สนใจบริโภคมากขึ้นต่อไปด้วย