

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน ของเกษตรกรในเขตอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัย และงานเขียนที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งสามารถประมวลได้ดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
2. ด้านการผลิต
3. ด้านการบริโภค
4. ด้านการเป็นยาของผักพื้นบ้าน
5. ด้านประเพณีความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. แนวความคิดเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

มีการรวบรวมพันธุ์ผักพื้นบ้านที่อุทยานผักพื้นบ้าน ที่อยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี ผักพื้นบ้านที่ปลูกอยู่ในอุทยานมีหลายประเภท เช่น ไม้เลื้อย ไม้พุ่ม ไม้ล้มลุก ไม้เถาเลื้อย ไม้น้ำ อย่างที่กล่าวไว้มีการรวบรวมไว้กว่า 500 ชนิด เฉพาะน้ำเต้าก็มีการปลูกอนุรักษ์ไว้กว่า 10 สายพันธุ์ ซึ่งมีลักษณะรูปทรงของผลแตกต่างกัน ใครที่ไม่เคยเห็น เมื่อได้เห็นก็จะรู้สึกทึ่ง และตื่นตาตื่นใจ ผลอ่อน ยอดอ่อน จะไว้ใช้กิน ถ้าผลแก่นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใช้ประโยชน์ได้ มีการนำผลน้ำเต้ามาแปรรูป เช่น ทำเป็นกระปุกออมสิน กระติ๊กน้ำ ของที่ระลึกตั้งโชว์เป็นต้น ภายในบริเวณอุทยานมีการปลูกน้ำเต้าให้เป็นไม้เลื้อยไปตามซุ้มทางเดิน เมื่อออกผลผลก็ห้อยระย้าสวยงามเป็นอย่างมาก ผักพื้นบ้านแปลก ๆ ถูกรวบรวมไว้อย่างมากมาย เด็กรุ่นใหม่อาจไม่เคยเห็น ไม่เคยได้ยินชื่อแม้แต่คนสูงอายุบางคน ก็อาจจะไม่รู้จัก เพราะผักบางพันธุ์เกือบจะสูญพันธุ์ หรือหาพบได้ในบางท้องถิ่นเท่านั้นเช่น ถั่วพูยักษ์ ซึ่งจะออกผลผลิตในหน้าหนาวเท่านั้น ส้มสันดาน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อยมีความแปลกตรงที่ถูกส่วนของคั้น ใบ ผลจะมีรสเปรี้ยวจัด ผักพ้อคำดีเมีย ทำมิ่ง หรือเรียกกันว่า ต้นแมงดา มีกลิ่นคล้ายตัวแมงดา ผักลีมซู้ ที่เรียกกันว่าลีมซู้ เพราะมีรสมันอร่อย ผักกระเจดต้น เกิดบนบก ใช้กินแทนผักกระเจดน้ำผักน้อยเป็นผักที่กินได้ ประดับสวนเป็นไม้ประดับได้ เพราะมีใบที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีผักกระพังโหม กระโดน ฝรั่ง ทรายาด เหือด พักข้าว ตะลิงปลิง (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544)

ผักพื้นบ้านล้านนาที่นำมาบริโภคนั้น กองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อมีประมาณ 168 ชนิด โดยจะบริโภคแตกต่างกันออกไปตามฤดูกาล เช่น ในฤดูแล้งจะมี

ผักประเภท ผักหวานป่า ผักเสี้ยว ผักมะค้อนก้อม (มะรุ้ม) ผักอีฮิม ผักฮ้วนหมู ในฤดูฝนจะมีผักพวกขอด กระถิน ผักตำลึง ดอกกระเจียว หน่อไม้ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น(www.thai.to, 2544)

ผักพื้นบ้านในประเทศไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด (www.thai.to, 2544)ตามที่ มล.ตี๋ ชลมารค พิจารณ์ ได้เขียนไว้ในตำรับสายเขาวงกต ตำราปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี และแบ่งเป็น 5 หมวด

1. หมวดใบและขอด เช่น ขอดกระถิน ขอดสะเดา ใบบัวบก ใบขี้เหล็ก
 2. หมวดหัวและราก เช่น เผือก มัน ขิง ข่า
 3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุ้ม หัวปลี
 4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุ้ม
 5. หมวดผล เช่น ฟักทอง มะเขือ มะคัง ฟักข้าว มะระขี้นก มะกอก
2. ด้านการผลิต

การผลิตพืชอาหารในอดีตหรือแม้แต่ในปัจจุบัน เกษตรกรใช้สารเคมีในการป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืชกันอย่างมากมาย เป็นผลให้เกิดสารพิษตกค้างในผลผลิต และทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการบริโภคผลผลิตเหล่านั้นเข้าไป มีตั้งแต่อาการเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงขั้นรุนแรงเสียชีวิตก็มีผักและผลไม้ เป็นพืชอาหารที่ผู้บริโภคให้ความสนใจเรื่องสารพิษตกค้างเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่จะรับประทานผักผลไม้สด ๆ มากกว่าการนำไปปรุงหรือแปรรูป ถ้าผักและผลไม้มีสารพิษตกค้าง ผู้บริโภคก็จะได้รับอันตรายได้อย่างรวดเร็วและรุนแรงการทาสวนครัวเพื่อให้ปลอดสารพิษและให้เก็บบริโภคได้ทุกวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ครอบครัวคนไทย ทั้งในเมืองหลวงและในชนบท ซึ่งบางครอบครัวก็ไม่ได้ประกอบอาชีพการเกษตร แต่มีความต้องการให้สมาชิกของครอบครัว แต่ละครอบครัวประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวันได้บริโภคผักปลอดสารพิษที่ไม่เป็นภัยต่อสุขภาพและได้โภชนาการ ทำให้เป็นคนที่มี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ รูปแบบของสวนครัวที่สมาชิกแต่ละคนที่อยู่ครอบครัว จะเป็นผู้ลงมือปลูกปฏิบัติ และดูแลรักษาอย่างถูกหลักวิชา ให้มีชนิดและปริมาณพืชผักที่ปลูกตรงกับความต้องการรับประทานของคนในครอบครัว และมีปริมาณมาก เพียงพอที่จะเก็บเกี่ยว ไปบริโภคประจำวันได้ทุกวันโดยไม่ขาดตอน ซึ่งรูปแบบที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดเป็นรูปแบบที่ใช้เนื้อที่ปลูก เพียง 36 ตารางเมตร สามารถปลูกพืชผักได้พร้อมกัน เป็นผักยืนต้นปานกลางอายุยืน และพืชล้มลุกอายุสั้น ซึ่งทำให้สามารถเก็บเกี่ยว รับประทานได้ตลอดปี ร่วมกับพืชผักล้มลุกอายุสั้นปลูกหมุนเวียนตลอดปี ทำให้มีชนิดผักใช้เพื่อใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน ได้มากถึง หลากหลาย ซึ่งล้วนเป็นผักที่คนทั่วไปคุ้นเคย ชอบบริโภค และพอใจที่จะปลูกได้เป็นสวนครัว(กรมส่งเสริมการเกษตร,2544)

ปัจจุบันผู้บริโภคมักประสบปัญหาสารตกค้างในพืชผัก อันเนื่องมาจากการใช้สารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม และไม่ระมัดระวังของเกษตรกรผู้ผลิต ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนผู้บริโภค ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรพิจารณาเลือกซื้อผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ เช่น

ผักที่ได้รับรองจากหน่วยราชการ หรือองค์กรต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิธีการที่ทำให้สารพิษตกค้างในผักลดน้อยลง เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภคด้วยวิธีการต่างๆ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)

ฤดูกาลที่เหมาะสมในการปลูกผักพื้นบ้าน

การปลูกผักควรเลือกให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อให้ได้ผักที่มีคุณภาพดี จึงควรพิจารณาเลือกปลูกผัก ดังนี้ ผักที่ควรปลูกในดินฤดูฝน คือ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม ได้แก่ หอมแบ่ง ผักกาดเขียวกวางตั้ง ผักบุ้ง คะน้า พริกต่าง ๆ มะเขือต่าง ๆ ผักกาดหอม บวบ มะระ พริกเขียว พริกต่าง ๆ มะเขือต่าง ๆ ผักกาดหัว ผักกาดหอม บวบ มะระ พริกเขียว แพง แดงกวา ข้าวโพดหวาน ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า ถั่วพู ผักบุ้งจีน กระเจี๊ยบเขียว ผักที่ควรปลูกปลายฤดูฝน ผักโคที่ปลูกต้นฤดูฝนก็ปลูกได้ผลดีในปลายฤดูฝน ยิ่งกว่านั้นยังปลูกผักฤดูหนาวได้อีกด้วย เช่น กะหล่ำปลีกะหล่ำดอก กะหล่ำปลม บร็อคโคลี่ ถั่วลันเตา หอมหัวใหญ่ แครอท แรดิช ผักชี ผักกาดเขียวปลี ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอมห่อ ข้าวโพดหวาน แดงเทศ แดงโม พริกยักษ์ พริกหยวก พักทอง มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย ผักที่ควรปลูกในฤดูร้อน ได้แก่ ผักที่ทนร้อนได้ดี และทนความแห้งแล้งพอสมควร ถึงแม้ว่าผักเหล่านี้จะทนร้อนและความแห้งแล้งได้ แต่ถ้าจะปลูกในฤดูร้อนผักบางอย่างก็ต้องรดน้ำ เช้า-เย็น ต้องพรวนดิน แล้วคลุมด้วยฟางข้าว เพื่อรักษาความชุ่มชื้นไว้ให้พอ เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเทียม บวบ มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า แพง พักทอง ถั่วพู คะน้า ผักกาดเขียวกวางตั้ง ผักกาดหอม ผักชี (ผักกาดหอม และผักชีนั้น ควรทำร่มรำไรให้ด้วย) ผักกาดขาวเล็ก ผักกาดเขียวใหญ่ มะเขือมอญ ผักและพืชบางอย่างที่ควรปลูกไว้รับประทานตลอดปี ได้แก่ พืชที่ทนทาน ปลูกครั้งเดียวรับประทานได้ตลอดปี เช่น สาระแหน่ ผักชีฝรั่ง หอมแบ่ง แมงลัก โหระพา กะเพรา ผักตำลึง ผักบุ้งไทย กระชาย ข่า ตะไคร้ บัวบก มะแว้ง มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู มะเขือต่าง ๆ (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2545)

3. ด้านการบริโภค

วิธีการกินผักผลไม้อย่างปลอดภัย ผักผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นแก่ร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันนี้คนปลูกผักจะใส่ปุ๋ยและสารเคมีต่างๆ เพื่อเร่งดอก เร่งใบ เร่งผล ให้ทันขาย และได้ปริมาณมากๆ ดังนั้น เราจึงควรใส่ใจเรื่องการซื้อเป็นพิเศษ ต้องเลือกผักที่โตตามธรรมชาติเลือกต้นที่สดๆ ถ้าเป็นผักใบต้องมีรอยแมลงเจาะ ไม่มีรอยช้ำแตก เพื่อสงวน คุณค่าของวิตามินไว้ ต้องไม่มีเชื้อราและรอยคราบขาว เพราะอาจมีสารพิษตกค้างทำให้เกิดอันตรายได้ ผักบางอย่างแม้ว่าจะกินได้สดๆ และลดการสูญเสียของวิตามินซี ก็มีข้อเสียอยู่บ้าง เมื่อไม่ได้ผ่านการต้ม หรือผัดเส้นใยอาหารต่อข้างแข็งทำให้ย่อยยาก การเลือกผักและผลไม้ที่มีตามฤดูกาลจะเป็นอีกทางหนึ่งที่ จะได้ผักผลไม้ที่สดและราคาถูก นอกจากนี้การบริโภคผักให้ปลอดภัยทำได้หลายวิธี

ได้แก่ ลอกหรือปอกเปลือกก่อนการบริโภคและล้างน้ำสะอาด ไหลออกจากก๊อกอีกครั้ง จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 72 การใช้ความร้อน ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 50 เช่นในน้ำสะอาด หรือสารเคมีบางชนิด เช่น ด่างทับทิม น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น นาน 10 นาที

เด็กทารกควรเริ่มต้นด้วยนมแม่จนกระทั่งอายุ 4 เดือน ต่อมาควรจะได้อาหารทารกตามวัยที่เหมาะสม และเมื่อโตขึ้นก็ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ผู้ปกครองบางคนมักจะประสบปัญหา เมื่อลูกๆ มักไม่ชอบกินผัก การเริ่มฝึกหัดให้เด็กกินผักในตอนแรก เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญยิ่ง พ่อแม่ควรให้ความสนใจ เพราะเด็ก สามารถเริ่มกินได้ตั้งแต่อายุ 5 เดือนขึ้นไป จะต้องสร้างความคุ้นเคยในการบริโภคผักให้หลากหลายชนิด ควรเริ่มในปริมาณน้อยๆ ส่วนชนิดของผักเริ่มด้วยผักนิ่มๆ เช่น ฟักทอง ตำลึง ผักกาดขาว ในครั้งแรก ลูกอาจปฏิเสธ ผู้ปกครองก็ควรใช้ความอดทน และพยายามทดลองใหม่ และเปลี่ยนผักชนิดอื่นๆ บ้าง สิ่งหนึ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างมาก คือ ควรให้เด็กมีความสุขในการกิน ไม่ควรบังคับและขัดใจมาก และ ควรสร้างบรรยากาศที่ดีจะปลูกฝังความรู้สึกที่ดีให้แก่ลูก จากนั้น ผักที่มีกลิ่นฉุน มีรสขม เช่น ต้นหอม ผักชี ควรเริ่มในเด็กอายุ 8-9 เดือน เด็กจะยังไม่รู้จักเลือกกลิ่นและรส เด็กจะรับได้ทุกอย่าง แต่ปัจจัย ที่จะมีส่วนช่วยมาก คือ พ่อแม่ ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี โดยการกินผักให้เด็กเห็นและควรกล่าวชมเชยขณะที่เด็กเกิดความชอบและอยากกินผัก เช่น ผักบางชนิดใช้ซุบแป้งทอด หรือมีการแกะสลักเป็นรูปสัตว์ต่างๆ ให้สวยงาม จะทำให้อาหารมีสีสันต่างๆ น่ารับประทาน และยังให้วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้าง ให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ยังให้กากอาหารหรือใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)

การนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคเป็นอาหารมีวิธีการปรุงอย่างหลากหลาย แตกต่างกันไป โดยส่วนสำคัญแล้วจะมีปัจจัยเนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ และชนิดของพืชพันธุ์ธัญญาหารที่มีในท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นตัวกำหนดคนนอกเหนือจากนี้ระบบนิเวศ สภาพภูมิอากาศ ความเชื่อในสรรพคุณต่าง ๆ ของพืช รสชาติที่ผสมผสานของพืชผักต่างชนิด ศิลปะในการปรุงแต่งและการประดิษฐ์ตกแต่งรูปแบบอาหารต่าง ๆ ให้ดูสวยงามชวนกิน ตลอดจนฐานะความเป็นอยู่ของกลุ่มชนที่บริโภคอาหารเหล่านี้ มีส่วนในการกำหนดรูปแบบของการปรุงแต่งอาหาร การเลือกสรรอาหารที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของพืชผัก ได้พึงพิงประโยชน์จากพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งพืชผักเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อผู้บริโภค นิัยและรสชาติอาหารในเฉพาะแต่ละท้องถิ่น เป็นปัจจัยร่วมที่ก่อให้เกิดรูปแบบวัฒนธรรมของการบริโภคของกลุ่มชนในท้องถิ่นนั้น(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)

การเลือกว่าจะบริโภคส่วนใดของพืช เช่น เมล็ด ใบ ผล ดอก ราก หรือยอดอ่อน ขึ้นอยู่กับชนิดของพืชผัก การนำมาปรุงก่อนหรือกินสด เช่น ยอดอ่อนของมะขามนำมายำ ยอดของกระถินนำมาจิ้มน้ำพริก ส่วนผักพื้นบ้านที่นำมายำหรือส้า นั้น ส่วนมากเป็นยอดอ่อน ใบอ่อน หรือดอก เช่น ยำยอดมะขาม ยำผักส้มป่อย ยำเกสรดอกชมพู ยำผักหนอก (ใบบัวบก) หรือยำดา เป็นต้น ผักบางชนิดก็นำมาจ่อ ซึ่งเป็นการปรุงคล้าย ๆ แกง นำมาคั่วหรืออ้ว เป็นต้น กลิ่นและรสของผักพื้นบ้านเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไป ทำให้อาหารที่ปรุงมีรสชาติต่าง ๆ กัน(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)

4. ด้าน ยารักษาโรค

(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545) ตัวอย่างของผักพื้นบ้านบางชนิดที่เป็นยารักษาโรคและผลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นยา ซึ่งให้ฤทธิ์ป้องกันผลข้างเคียงของยารักษา มะเร็ง ผลข้างเคียงจากการใช้ยาไซโคลฟอสฟาไมด์ (cyclophosphamide) รักษา มะเร็ง เป็นเวลานาน คือ การกกดภูมิคุ้มกันชนิดฮิวเมอรอล (humoral immunity) เมื่อป้อนสารสกัดน้ำจากพืชให้เล็กเทศ (Cassia occidenta L.) แก่หนูถีบจักรขนาด 100 มก./กก.น.น.ตัว ติดต่อกัน 14 วัน และฉีดไซโคลฟอสฟาไมด์ขนาด 50 มก./กก.น.น.ตัว ทางช่องท้อง ในวันที่ 12 ของการทดลอง พบว่าสารสกัดมีผลป้องกันฤทธิ์ในการกกดภูมิคุ้มกันชนิดฮิวเมอรอลของไซโคลฟอสฟาไมด์ โดยวัดจาก plaque forming cell (PFC), antibody titre และการแตกของเม็ดเลือดแดง (Quantitative hemolysis of sheep red blood cells, QHS) ทั้งไซโคลฟอสฟาไมด์และสารสกัดพืชให้เล็กเทศ มีผลทำให้น้ำหนักม้ามของหนูลดลง อย่างไรก็ตามเมื่อวัดจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวในอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน คือ ม้าม ไชกระดุก และต่อมไทมัส พบว่าสารสกัดมีผลป้องกันการลดจำนวนเซลล์ของไซโคลฟอสฟาไมด์ในอวัยวะดังกล่าวข้างต้น

ฤทธิ์ลดไขมันของผลมะระขี้นก เมื่อเลี้ยงหนูขาวด้วยอาหารไขมันสูงนาน 14 วัน พบว่าระดับ HDL cholesterol ในซีรัมต่ำลงระดับ โคเลสเตอรอลและ ไทรอกสิเซอร์ไรด์ในตับสูงขึ้น และเกิด fatty liver แต่เมื่อผสมผงฟรุชคารายจากผลคิบมะระขี้นก (Momordica charantia L.) ลงในอาหาร มีผลทำให้ระดับ HDL cholesterol ในซีรัมสูงขึ้น และระดับโคเลสเตอรอลและ ไทรอกสิเซอร์ไรด์ในตับลดลง

ผักเป็นอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย (www.thaifooddb.com, 2545) ประกอบด้วยเซลล์ูโรสจำนวนมาก ซึ่งมีประโยชน์ช่วยในการขับถ่ายทำให้ไม่เป็นโรคท้องผูก และที่สำคัญในผักมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา วิตามินซี ช่วยบำรุงเหงือกและฟัน และสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคให้กับร่างกาย

ผักพื้นบ้านที่เป็นสมุนไพรด้วยพืชสมุนไพร(www.fortunecity.com, 2545) ประเทศไทยต้องเสียค่าบริการสาธารณสุขปีละสองแสนกว่าล้านบาท ส่วนใหญ่เป็นค่ายา เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ที่ต้องสั่งเข้าจากต่างประเทศ แต่รัฐบาลให้งบประมาณสนับสนุนงานด้านสมุนไพรเพียงปีละ 53 ล้านบาทเท่านั้น เราควรหันมาสนใจ และนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคและบำรุงสุขภาพกันให้มาก เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย และช่วยให้เศรษฐกิจของประเทศดีขึ้นด้วยผักพื้นบ้านประเทศไทยมีผักพื้นบ้านสามร้อยกว่าชนิด ส่วนใหญ่ขึ้นเองตามที่รกร้างว่างเปล่าหัวหนองคลองบึง และป่าเขา เด็กรุ่นใหม่แทบจะไม่รู้จักพืชผักพื้นบ้าน ที่บรรพบุรุษของไทยเรานำมารับประทานเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน

ผักพื้นบ้านบางชนิดอาจใช้เป็นทั้งอาหารและยาได้ในตัวเอง เช่น ผักพื้นบ้านประเภทที่มีกลิ่นและรสจัด เช่น ใบกะเพรา ใบสะระแหน่ ผักเผ็ด ที่ชาวล้านนาเชื่อว่า เมื่อนำมาปรุงอาหารแล้วอาจเป็นยาได้ด้วย ผักพื้นบ้านบางชนิดที่ไม่มิกลิ่น รสจัด เย็น เช่น ผักขี้หูดนั้น ชาวบ้านเชื่อว่ากินแล้วแข็งแรงเสริมกล้ามเนื้อ ลดอาหารกระหายน้ำ แก้อ่อนใน ส่วนมากพบในฤดูหนาว ช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ดอกแคบ้านจะพบมากในเดือนสิงหาคม-มกราคม มีรสฝาด ดอกจะมีรสหวานเล็กน้อย นำมาแกงส้ม แกงแค ลวกจิ้ม น้ำพริกได้ เชื่อว่าเป็นยาสมานแผลในกระเพาะอาหารรักษาอาการ ใช้ได้ด้วย

(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)เมื่อพิจารณาตามหลักของการแพทย์แผนไทยแล้วจะเห็นว่า ชาติทั้งสี่ของร่างกายจะมีความสมดุลกัน ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และสภาพฤดูกาลธรรมชาติอย่างได้สมดุล ในสมัยก่อนคนพื้นบ้านเชื่อว่า ควรจะมีการปรับธาตุอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ หรือฤดูกาลที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้คนที่มิใช่ธาตุเจ้าเรือนต่าง ๆ กันก็ควรจะมีบริโภคพืชผักต่างกันด้วย อย่างไรก็ตาม การบริโภคพืชผักพื้นบ้านนั้น ควรกินตามฤดูกาลที่ควรกิน เพราะบางครั้งการกินผักพื้นบ้าน นอกเหนือจากฤดูกาลที่มีผักในธรรมชาติแล้ว ผักบางชนิดอาจเป็นทาสต่อผู้บริโภคได้ เช่น ผักข้าวควรกินในฤดูฝน โดยนำมาลวกแกงแคสรรพคุณทางยาแก้โรคปากเปื่อย มะริด ไม้มีมากในเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม นำมาลวกหรือจมน้ำพริกกินแก้ลมลาบ สรรพคุณทางยา แก้ปวดบวม ฟกช้ำ

5. ด้านประเพณีความเชื่อเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

คุณค่าอาหารผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านหมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณ ไม้พื้นเมืองที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของชาวท้องถิ่น ขึ้นในแหล่งธรรมชาติหรือนำมาปลูกไว้ริมบ้าน นำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ด้านยารักษาโรค หรือด้านเศรษฐกิจ ผักพื้นบ้านเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายทั่วไปในกลุ่มชนพื้นเมือง ในอดีตการบริโภคผักพื้นบ้านมีความเกี่ยวข้องกับประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ ของท้องถิ่น อันแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สั่งสมประสบการณ์นำมาเป็นข้อห้าม และข้อปฏิบัติในการบริโภคพืชผักพื้นบ้านต่าง ๆ ในฤดูกาลที่แตกต่างกัน โดยถือเอาพิธีกรรมทางศาสนา และความเชื่อที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นตัวบังคับ และมีความเชื่อมโยงกับสภาวะและอาการต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นองค์รวมในเรื่องของสุขภาพร่างกาย ที่นำเอาพืชผักมาบริโภคแล้วสามารถเป็นได้ทั้งอาหารและยา ไม่แสดงต่อความสมดุลของธาตุทั้งสี่ของมนุษย์ การปรับธาตุให้ปกติเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคพืชผักต่าง ๆ ตามฤดูกาลมีความเชื่อว่าในแต่ละฤดูกาลพืชจะมีแหล่งที่สะสมอาหารในส่วนต่าง ๆ ของลำต้นแตกต่างกันออกไป ตลอดจนถึงคุณค่าของสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ประกอบอยู่ในพืชนั้นมีปริมาณและความเข้มข้นที่ต่างกัน

ผักพื้นบ้านชนิดอาจเป็นพืชผักดั้งเดิมหรือนำมาจากแหล่งอื่น(www.thai.to, 2545) ปลูกไว้หลายชั่วอายุคนที่เจริญงอกงามแพร่พันธุ์จนสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นได้ ส่วนที่นำมาบริโภคนั้นจะแตกต่างกันออกไป เช่น อาจเป็นส่วนของต้นพืช ใบยอดอ่อน ผล ดอก ลำต้น หัว หรือทุกส่วนของต้นพืชส่วนฤดูกาลที่จะบริโภคผักพื้นบ้านชนิดไหนนั้นส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับฤดูกาลของผักและการเจริญเติบโตของพืชผักชนิดนั้น ๆ เมื่อพูดถึงวิธีการนำผักมาปรุงหรือประกอบอาหารนั้น ก็มีความแตกต่างหลากหลายไปตามชนิดของผัก นอกจากจะใช้เป็นอาหารแล้วผักพื้นบ้านบางชนิด ชาวบ้านยังใช้เป็นยาสมุนไพรชนิดหาได้ง่ายในท้องถิ่น เพื่อรักษาหรือป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ บางชนิดใช้เป็นอาหารเสริมเพราะเชื่อว่าช่วยเพิ่มกำลังหรือบำรุงร่างกาย การบริโภคพืชผักบางชนิดจะเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณีความเชื่อ พืชบางชนิดใช้ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือสิ่ง

ศักดิ์สิทธิ์ ตามทัศนคติและความเชื่อที่ปฏิบัติกันมาจนเป็นประเพณี เช่น ในการรดน้ำดำหัวของคนทางภาคเหนือ ก็จะใช้ส้มป่อยเผาแช่น้ำพร้อมดอกมะลิ ถือว่าเป็นพืชมงคล และนอกจากนี้ยังใช้ส้มป่อยในการสละกรรม ส่วนยอดของส้มป่อยนั้นใช้ต้มหรือแกงปรุงเป็นอาหารสำหรับคนที่เพิ่งฟื้นไข้เพื่อกระตุ้นความอยากอาหารของคนไข้ได้ด้วย

(มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545) การเจริญงอกงามตลอดมาจนการผลิดอกออกผลของพืชพื้นบ้านบางชนิดนั้น สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพยากรณ์อากาศของคนสมัยก่อนได้ เช่น ผักปุย่าชอบขึ้นในที่ราบ ฤดูที่พบมากคือเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม ถ้าในปีไหน ผักปุย่ามีฝักครบ 3 ข้อ แสดงให้เห็นว่าปีนั้นฝนตกชุก มีปริมาณพอเพียงต่อการทำการเกษตร ถ้าผักปุย่ามีฝักเหลือเพียง 2 ข้อ แสดงว่าต้นฤดูและปลายฤดูฝนจึงจะดี ในกรณีที่มีฝักเหลืออยู่เพียง 1 ข้อ มีเมล็ดอยู่ตรงกลาง แสดงว่าฝนจะดีช่วงกลางฤดูฝนเท่านั้น

ผักพื้นบ้านบางชนิดขึ้นเองตามแหล่งธรรมชาติทั่วไป เช่น ตามป่าเขา เจริญงอกงาม ขอดคอย พุงนา ริมห้วย ริมบึง ริมหนอง ตามท้องร่องสวนผัก สวนผลไม้ หรือแม้แต่บริเวณบ้านหรือข้างรั้วบ้าน บางครั้งชาวบ้านจะปลูกไว้ในครัวเรือนเพื่อบริโภคในครอบครัว เมื่อเหลือก็นำไปจำหน่ายในตลาดท้องถิ่นเป็นการเพิ่มรายได้ ส่วนมากผักพื้นบ้านจะเจริญงอกงามในฤดูและภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกันออกไป ผักพื้นบ้านเหล่านี้ไม่จำเป็นจะต้องดูแลเอาใจใญ่มากนัก เพราะมีแมลงและศัตรูพืชมารบกวนน้อย ความหลากหลายและความอุดมสมบูรณ์ของพืชผักพรรณไม้นานาชนิดในท้องถิ่นนั้น ๆ จะเป็นดัชนีตัวหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ ระบบนิเวศ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นนั้น ๆ

ผักพื้นบ้านบางชนิดจะบริโภคในโอกาสพิเศษหรือในพิธีกรรมต่าง ๆ ตามโอกาสและเวลาที่เหมาะสมและผักบางชนิดก็ต้องกินคู่กับผักชนิดอื่น หรือบางชนิดก็กินด้วยกันไม่ได้ ตามความเชื่อมาแต่โบราณ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้บางอย่างก็สามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ เช่น แกงผักขี้เหล็กจะขมมากถ้าไม่ใส่มะเขือพวง เมื่อใส่มะเขือพวง แกงขี้เหล็กจะมีรสชาติกลมกล่อม เป็นต้น หรือผักปิ้ง ซึ่งเป็นไม้ประเภทเถาวัลย์ อยบ่น้ำมัน ชาวบ้านเชื่อว่า หญิงมีครรภ์ควรกินเพื่อการคลอดบุตรง่าย แต่คนที่มีคาถาอาคมห้ามกิน เพราะจะทำให้คาถาเสื่อม หรือคนไข้ควรรับประทานผักเชียงดา เพราะมีสรรพคุณแก้ไข้ทุกชนิด มะผักแก้ว (ผักทอง) ถือว่าเป็นไม้มงคล ใช้ในพิธีขึ้นบ้านใหม่ ประโยชน์ทางยาแก้โรคทางทรวงอก ยอด ผล ดอก ฝรั่งน้ำพริกได้มะเขือขื่นใช้ฝรั่งน้ำพริก ดอกใช้ในพิธีไหว้ครู ส้มป่อย ใช้ในพิธีรดน้ำดำหัว ยอดใช้แกง มีรสเปรี้ยว

ในเรื่องพิธีกรรม ความเชื่อและข้อห้าม ข้อปฏิบัติของการบริโภคผักพื้นบ้านนั้น นอกจากขึ้นอยู่กับฤดูกาล พิธีกรรมต่าง ๆ แล้ว สรีระของร่างกายในระยะต่าง ๆ ก็มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับบริโภคผักเหล่านี้อยู่มาก เช่น หญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร เด็กทารก คนชรา ตลอดจนคนป่วยจะมีข้อห้ามและข้อปฏิบัติในการกินผักแต่ละชนิดแตกต่างกันออกไปโดยที่ผู้แก่ผู้เฒ่าหรือหอมพื้นบ้านจะเป็นคนกำหนด เช่น หญิงตั้งครรภ์ห้ามกินพริกขี้หนู ห้ามกินกล้วยเผ็ด แต่ให้กินผักปิ้งหรือน้ำมะพร้าวอ่อน หญิงให้นมบุตรห้ามกินผักหละ (ชะอม) แต่งกว่า ผักภาค แต่ให้กินแกงขนุน หัวปลีช่วยบำรุงน้ำนม กิน

มะเขือแจ้แก่ปูดพิน ยอดผักหวานบ้านกินแก้ไข้ หรือเวลาปูดพินเอาดอกผัดเผ็ดมาเดี่ยว อาการปูดจะทุเลา มะเขือขึ้นกินเพื่อช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร ผักปลิง กินแก้ปัสสาวะขัด แงงสะแลกินแก้ไข้เหล่านี้ เป็นต้น

(ฉลาดชาย, 2543)อาหารธรรมชาติและพืชผักพื้นบ้านนั้นเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยสารพิษตกค้างต่าง ๆ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้บริโภคอาหารธรรมชาติ และพืชผักพื้นบ้าน โดยให้คำแนะนำชนิดของอาหาร วิธีการปรุงอาหารให้กว้างขวางยิ่งขึ้น รวมถึงเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร โดยนำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคให้ครบส่วนตามหลักโภชนาการ จึงจะเป็นอาหารที่มีคุณค่า ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทำให้อายุยืน

อาหารและพืชผักพื้นบ้านเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะที่บำรุงร่างกายให้แข็งแรง พืชผักบางชนิดก็เป็นสมุนไพรด้วย เช่น กระชาย กระเทียม กระเพรา ข่า ตะไคร้ พริกไทย หัวหอม ฯลฯ ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาอาการของน้ำนม หัวหอมช่วยลดน้ำตาลกลูโคสในเลือด นอกจากนี้ยังสามารถรักษาอาการอื่นได้อีกด้วย

พืชผักพื้นบ้านในภาคเหนือนั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด บางชนิดใช้เป็นอาหารบริโภคโดยตรง บางชนิดก็ใช้เป็นเครื่องแกงหรือจิ้มน้ำพริก บางชนิดใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร หรือผักเดี่ยวในอาหารแต่ละมื้อ มีความหลากหลายทั้งชนิดพืชพันธุ์และคุณสมบัติต่าง ๆ การใช้ผักเหล่านี้ก็จะขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ เช่น คนภาคเหนือนั้นนิยมบริโภคน้ำพริกเป็นอาหารประจำวัน โดยที่ผักจิ้มที่นำมาบริโภคพร้อมกับน้ำพริกก็จะหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล และความเหมาะสมของผักและน้ำพริกแต่ละชนิด ตลอดจนจนถึงวิธีการปรุงแต่งผักที่จะนำมาหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล และความเหมาะสมของผักและน้ำพริกแต่ละชนิด ตลอดจนจนถึงวิธีการที่จะปรุงแต่งผักที่จะนำมาจิ้มน้ำพริกผักที่นำมาจิ้มน้ำพริกนั้นจะเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ทั่วไป ที่มีประโยชน์ทั้งในแง่อาหารและยา มีการเจริญงอกงามและมีวิวัฒนาการมาเป็นเวลายาวนาน เมื่อรับประทานพืชผักหลากหลายชนิดแล้ว ร่างกายก็จะได้รับสารอาหารประเภทต่าง ๆ ตามที่ร่างกายต้องการ คุณค่าสารอาหารต่าง ๆ จากการวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขพบว่า พืชผักพื้นบ้านนั้นมีคุณค่าโภชนาการสูง บางชนิดจะสูงกว่าพืชผักจีนหรือผักเศรษฐกิจที่คนนิยมบริโภคกัน

วัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านกำลังจะถูกกลืนในคนรุ่นใหม่ ทั้งที่โดยแท้จริงแล้วผักพื้นบ้านมีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าผักที่วางขายในท้องตลาดมากมายนัก ในปัจจุบันคนไทยเป็นโรคต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ความดันสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ เราสามารถป้องกันได้ด้วยการกินผักพื้นบ้านราคาถูก และปราศจากยาฆ่าแมลง เหมาะกับเศรษฐกิจในยุคนี้เป็นการพึ่งพาตนเองได้ ในขณะที่ทุกคนต้องประหยัด ห้ามเจ็บป่วยเพราะค่าครองชีพสูง และค่ายากี่แพงมาก ผักพื้นบ้านปลูกง่าย ทนทาน ไม่ต้องดูแลมาก ไม่ต้องปลูกบ่อย เพียงเก็บยอด ดอก ใบ มารับประทาน ก็จะแตกหน่อช่อใบ

ขึ้นมาใหม่ เชิญชวนให้ล้มลงอีก ศัตรูพืชไม่ค่อยมารบกวน จะมีก็น้อยมาก จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลงเลย เป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติ

ชาวบ้านจะเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไปพืชผักที่เกื้อกูลสุขภาพอาจเรียกว่า สมุนไพร นอกจากนี้ลักษณะอาหารและรสชาติอาหารจะมีเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นนั้น

ผักพื้นบ้านต้านโรค การใช้ผักพื้นบ้านเพื่อมาป้องกันโรคข้อเสื่อม จะลดความชราอันเป็นของแน่นอน การบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำในปริมาณที่มากพอจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง อายุยืน เช่นเดียวกับบรรพบุรุษของเรา ซึ่งไม่เป็นโรคข้อเสื่อมเช่นปัจจุบันนี้สมัยก่อนคนไทยตายกันด้วยโรคติดเชื้อ แต่สมัยนี้เราแก้ปัญหาได้ด้วยปฏิชีวนะแต่เราต้องเสียเงินมากมายในการรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพาต ไชมัน ในเลือดสูง บรรดาโรคต่างๆ ซึ่งอยู่ในฐานะที่สามารถใช้คุณสมบัติของผักพื้นบ้านมาป้องกันได้ ดังสรรพคุณที่แจ้งไว้ข้างต้นแล้ว แต่การใช้ผักพื้นบ้านเพียงลำพังในการรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง ไชมันเลือดสูง เบาหวาน อาจจะยากสักหน่อย แต่ผักพื้นบ้านก็มีบทบาทโดยใช้ร่วมกับวิธีการรักษาตามธรรมชาติอื่น ๆ ส่วนอาการเล็ก ๆ น้อย เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย บรรเทา อาการหวัด ผักพื้นบ้านก็สามารถรักษาได้

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำรวจรวบรวมผักพื้นเมืองทางภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 จนถึง พ.ศ. 2534 สามารถจำแนกได้ 88 วงศ์ รายชื่อผักทั้งหมด 215 ชนิด มีชื่อพื้นบ้าน ที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น 426 ชื่อ ชื่อวิทยาศาสตร์ 251 ชื่อ ชื่ออังกฤษ 113 ชื่อ พร้อมทั้งการใช้ประโยชน์ของแต่ละท้องถิ่น และรวบรวมพืชสมุนไพรพื้นบ้านทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 จนถึงปี พ.ศ. 2540 รวบรวมตัวอย่างได้มากกว่า 600 ตัวอย่าง ศึกษาหาชื่อวิทยาศาสตร์ได้ 300 ชนิด (กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ 2545)

การแบ่งประเภทของผักพื้นบ้าน จากการศึกษาพบว่า มีเอกสารหลายชิ้นที่ได้แบ่งประเภทของผักพื้นบ้าน เช่น ของสถาบันแพทยแผนไทย แบ่งเป็น 5 หมวดคือ หมวดใบและยอด หมวดหัวและราก หมวดดอก หมวดผัก หมวดผล (สถาบันการแพทย์แผนไทย,2540) ระพีพรรณ แบ่งเป็น 3 ประเภท ผักใบ ผักผล ผักดอก (ระพีพรรณ ,2544) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ ผักใบ ผักดอก ผักกินราก(ประไพศรี ,2542)

พืชผัก มีพื้นที่ปลูกกระจายอยู่ทั่วประเทศ แหล่งปลูกผักใหญ่ ๆ จะอยู่ในเขตภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันตก จังหวัดที่มีการปลูกผักมาก ได้แก่ เชียงใหม่ ลำพูน เพชรบูรณ์ ตาก นครราชสีมา บุรีรัมย์ นครพนม หนองคาย นครปฐม ราชบุรี และกาญจนบุรี เป็นต้น พื้นที่ปลูกพืชผักที่สำคัญ 50 ชนิด ในช่วงปี 2537-2542 เพิ่มขึ้นร้อยละ 14.1 ผลผลิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.8 แต่ผลผลิตเฉลี่ยต่อไร่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงร้อยละ 6.2 เท่านั้น(กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ,2545)

จากการนำตัวอย่างพืชผักเหล่านี้ไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่า มีพืชผักพื้นเมืองหลายชนิดที่มีคุณค่าและตลาดมีความต้องการสูง ได้แก่ ผักหวานบ้าน สะเลงวม ผักเหือด ชำมะเลียง ผักปลั่ง ฟักข้าว มะรุม ขจร ผักขี้ก้าง ผักฮาก ผักเชียงดา ผักคราด เพกา ผักไผ่ พลูดาว ผักแล้ว ผักเสี้ยว และ ส้มป่อย ซึ่งในอนาคตจะต้องมีการศึกษาวิธีการต่าง ๆ ในการเพิ่มผลผลิตและคุณภาพของ พืชผักพื้นเมือง ที่มีศักยภาพทางการตลาดสูงเหล่านี้ทั้งในฤดูปกติและนอกฤดูเพื่อสนองต่อความต้องการของผู้บริโภค (เคทเกษตร, 2545)

ผลผลิตพืชผักส่วนใหญ่จะใช้บริโภคภายในประเทศ ประมาณ 2.5-3.5 ล้านตัน หรือร้อยละ 90 ของผลผลิตทั้งหมด จากรายงานขององค์การอาหารและเกษตรกรรม โดยเฉลี่ยคนไทยบริโภคพืชผัก ประมาณ 60.25 กก./คน/ปี (FAO, 1998 อ้างในกรมส่งเสริมการเกษตร) ซึ่งนับว่าน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับชาวจีน ญี่ปุ่น หรือเกาหลีที่บริโภคพืชผักกว่าร้อยละ 100 ต่อคนต่อปี(กรมส่งเสริมการเกษตร 2545)

(กรมส่งเสริมการเกษตร, 2545) ผักเป็นแหล่งอาหารให้แร่ธาตุวิตามินที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีราคาถูก เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์จากข้อมูลวิจัยกล่าวว่า มนุษย์เราควรบริโภคผักวันละประมาณ 200 กรัม เพื่อให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุและวิตามินอย่างเพียงพอผลการวิจัยของศูนย์วิจัยและพัฒนาพืชผักแห่ง เอเชีย ชี้ให้เห็นว่าประชากรของประเทศไทย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์และพวกเด็กๆ มักขาดแคลนแร่ธาตุ วิตามินกันมาก ประกอบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบ ทำให้มีค่าครองชีพสูงขึ้น ดังนั้นกรมส่งเสริมการเกษตร จึงได้มีการรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเองในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีพืชผักเพียงพอแก่การบริโภคในครัวเรือน ทำให้ได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย และช่วยลดภาวะค่าครองชีพ

(เยวภา, 2543)ผู้บริโภคผักพื้นบ้านในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีผู้บริโภคอยู่ในระดับสูง ผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในเรื่องความแตกต่างระหว่างผักที่วางขายทั่วไปกับผักพื้นบ้าน