

การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี
จังหวัดนครปฐม

Local Vegetables Restoration and Consumption of local Vegetables for Community health in
Leam Bua Sub-District, Nakhon Chai Si District,
Nakhon Pathom Province.

ปิยนาด อิ่มดี¹

¹ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

85 ถ.มาลัยแมน ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

โทรศัพท์ 086-3112587

E-mail: pi_cotton@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัย ครู นักเรียน ผู้ปกครองและผู้ปกครอง มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในตำบลแหลมบัวและการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ 2) เพื่อศึกษาริธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านโดยความร่วมมือของโรงเรียนและชุมชนในตำบลแหลมบัว 3) เพื่อจัดทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียนเรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาภาคสนาม โดยใช้แบบสอบถาม ตารางระบุรายการผักพื้นบ้าน แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ปฏิทินชุมชน การสนทนากลุ่ม จัดเวทีชาวบ้าน ร่างหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่นและออกแบบกระบวนการเรียนรู้เรื่องการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน และทดลองใช้หลักสูตรฯ

ผลการศึกษาพบว่าผักพื้นบ้านที่คนในตำบลแหลมบัวนำมาบริโภคมีทั้งหมด 80 ชนิด จำแนกตามลักษณะของลำต้นได้ 4 ประเภท คือ ไม้ยืนต้น 13 ชนิด ไม้ล้มลุก 44 ชนิด ไม้พุ่ม 7 ชนิดและ ไม้เลื้อย 16 ชนิด ชาวตำบลแหลมบัวมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากที่สุดรองลงมาคือยาสมุนไพร และประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ

การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนพบว่า กระบวนการมีส่วนร่วมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟู และทำให้เกิดความร่วมมือของโรงเรียนและผู้นำชุมชนในตำบลแหลมบัว โดยพบว่ามี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ค้นหาแนวร่วม ขั้นที่ 2 ลงพื้นที่สืบค้นข้อมูล ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน ขั้นที่ 4 การสร้างพื้นที่สีเขียว ขั้นที่ 5 จัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพและหลักสูตรฯ มีเนื้อหา 5 หน่วย คือ 1) ความหมาย ความสำคัญ

ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน 2) การนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ 3) การแปรรูปอาหารจากผักพื้นบ้าน 4) เมนูอาหารผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ 5) ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ หลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพควรประยุกต์และบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนทั้ง 8 กลุ่มสาระด้วย เช่น ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์สามารถนำเรื่องการปลูกผักมาบูรณาการได้ โดยการสอนเกี่ยวกับการชั่งมาตรา การวัด เส้นรอบวงของต้นไม้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาก็สามารถสอนเกี่ยวกับโภชนาการผักพื้นบ้าน

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้าน, หลักสูตรท้องถิ่น, สุขภาพชุมชน

Abstract

This research is a Participatory Action Research (PAR) within researcher, teacher, student, and student parent and community leader. The objectives were 1) to identification of local vegetables in Leam Bua district, Nakhonpathom province, Thailand and their utilities., 2) to study methods on local vegetables restoration and consumption by schools and communities in Leam Bua district., 3) to create local curriculum on local vegetables and consumption for community health for schools in Leam Bua district. Field study data were collected by questionnaires, local vegetables identification table, question

guideline for interview, participant observation, community calendar, group conversation, community forum, outline and preliminary used of a conservative local curriculum on local vegetables restoration and consumption for community health. Results found, 80 vegetables were consumed by Leam Bua district members. They were identified by stem character into 4 types which are 13 perennial plants, 44 herbaceous plants, 7 shrubs, and 16 climbers. Members of Leam Bua community mostly used local vegetables in their food, secondly used as herb in medicine and also traded.

In local vegetables restoration and consumption for community health found that precipitate in 5 steps of learning process is important to learning and develop co-operative between the school and the community leader in Leam Bua district. The steps are step 1: find an ally or co-partner, step 2: field investigation, step 3: co-analysis of data, step 4: blue-print area construction, step 5: create a conservative local curriculum on local vegetables restoration and consumption for community health. The curriculum contains 5 units which are 1) meaning important type and kind of local vegetables. 2) Utilities of local vegetables 3) Food processing of local vegetables 4) healthy menu form local vegetables 5) Practice project with local vegetables.

Suggested in this study is that the curriculum should applied and resemble into eight learning areas such as in mathematics can bring about planting vegetables integration. We apply with weights, measures, units and plant diameter. Other subjects such as teaching about nutrition of the local vegetables in Health Education

Keywords: local vegetable, a conservative local curriculum, community health

1. บทนำ

ผักพื้นบ้านเป็นอาหารสำคัญของมนุษย์ในด้านโภชนาการ เพราะเป็น 1 ในอาหารหลัก 5 หมู่ และผักพื้นบ้านจะขึ้นชื่อเรื่องปลอดสารพิษ การรับประทานผักพื้นบ้าน ร่างกายจะได้รับทั้งสารอาหารและสมุนไพรไปพร้อมๆ กัน กล่าวได้ว่า “ผัก

พื้นบ้าน” และ “สมุนไพร” ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ [1] ผักพื้นบ้านถือว่าเป็นภูมิปัญญาไทย เพราะคนไทยรู้จักและใช้มานานตั้งแต่บรรพบุรุษ การเลือกผักแต่ละชนิดมารับประทานสะท้อนถึงภูมิปัญญาที่ชาญฉลาด เพราะกว่าที่บรรพบุรุษของเราจะเลือกผักชนิดใดมารับประทานจนเป็นอาหาร ต้องมีการเรียนรู้ถึงคุณค่าเป็นอย่างดี และได้ถ่ายทอดสืบต่อไปยังคนรุ่นหลัง มีรายงานว่ามนุษย์เริ่มรู้จักหาอาหารในยุคของการเก็บของป่าล่าสัตว์ ในยุคนั้นมีการนำผักมาเป็นอาหารร้อยละ 80 ของอาหารที่กินทั้งหมด [2] สำหรับวิถีของสังคมไทยนั้น ผักพื้นบ้านเป็นสิ่งที่อยู่กับสังคมไทยมาช้านาน เพราะผักพื้นบ้านมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ อันสอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยที่มีลักษณะเป็นเกษตรกรรมโบราณ

ระบบการผลิตของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมาจากการผลิตแบบดั้งเดิมที่ผลิตเพื่อพออยู่พอกิน กลายเป็นการผลิตเพื่อการตลาด การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ การปลูกพืชเชิงเดี่ยวกลายเป็นระบบการผลิตทางการเกษตรกระแสหลัก จากรายงานการศึกษาพบว่าสิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลให้ผักพื้นบ้านของไทยที่มีมาช้านานเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย [3] แม้กระทั่งปัจจุบันที่สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ทำให้วิถีการผลิตแบบเกษตรอุตสาหกรรมเข้ามามีบทบาทในกระบวนการปลูกผักมากขึ้น เช่น การใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเพื่อเพิ่มผลผลิต วิธีการนี้ทำให้พืชผักมีสารพิษตกค้าง ภาวะเช่นนี้จึงส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของเกษตรกรและเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเป็นเหตุสำคัญในการทำลายพันธุ์ผักพื้นบ้าน ซึ่งหลายชนิดกำลังสูญพันธุ์ไปจากชุมชน รวมถึงทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรมการกิน การอยู่ที่เคยพึ่งตนเองได้ก็ค่อยๆ หายไป

ชุมชนเกษตรกรในประเทศไทยหลายชุมชนกำลังเผชิญกับวิกฤต คือต้องพึ่งพาเงินทุนในการผลิตมากขึ้น ต้องกู้หนี้ยืมสินในประเทศไทยมีรายงานจากสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ชี้ให้เห็นว่า แนวโน้มอนาคตของเกษตรกรค่อนข้างมืดมน เพราะมีข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญ 5 ประการ คือ เรื่องที่ดินทำกิน การเข้าถึงทรัพยากร หนี้สิน การตลาด สุขภาพและสุขภาวะ ที่ทำให้เกษตรกรอยู่ไม่รอด และจำนวนเกษตรกรของไทยมีแนวโน้มลดลง [4] จากการศึกษาแผนพัฒนาชุมชนหรือแผนพัฒนาหมู่บ้านในจังหวัดนครปฐม พบว่าหลายชุมชนมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรัพยากรอาหาร เนื่องจากเหตุการณ์ภัยพิบัติอุทกภัยน้ำท่วมอย่างรุนแรงในปี พ.ศ. 2554 ส่งผลให้พื้นที่ทำกิน พื้นที่

เพาะปลูก ที่นา ที่สวน ที่ไร่นาในอำเภอบางเลน อำเภอกำแพงแสน อำเภอนครชัยศรีของจังหวัดนครปฐมได้รับผลกระทบ นอกจากนี้พืชผลทางการเกษตรจะเสียหาย พืชผักพื้นบ้านก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน [5] ส่งผลต่อความมั่นคงทางด้านอาหารของชุมชนด้วย กอปรกับเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมจึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารโดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดและเด็กวัยรุ่นหันมาบริโภคผักเศรษฐกิจที่ขายตามท้องตลาดเพียงไม่กี่ชนิด ค่านิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างหลากหลายชนิดอาจเลือนหายไปทีละเล็กละน้อย

ดังนั้นผักพื้นบ้านจึงเป็นภูมิปัญญาไทยที่นำศึกษา และควรถ่ายทอดสืบต่อไปเป็นที่ยุติแก่คนรุ่นหลัง ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาค้นคว้าหาแนวทางวิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านโดยความร่วมมือของโรงเรียนและคนในชุมชนท้องถิ่น โดยมีความสนใจพื้นที่ในตำบลแหลมบัวอำเภอนครชัยศรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากอุทกภัย โดยได้รับความเสียหายเพียงบางส่วนในพื้นที่ ยังเหลือพื้นที่สำหรับเพาะปลูกอยู่บ้าง ทำให้เกษตรกรสามารถฟื้นฟูพืชผลทางการเกษตรได้ทัน อีกทั้งโรงเรียนในตำบลแหลมบัว คือ โรงเรียนแหลมบัววิทยา โรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนวัดโคกเขมา มีนโยบายให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้การทำเกษตรตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง มีความต้องการจะทำหลักสูตรท้องถิ่น และพัฒนาแผนจัดการเรียนรู้ทฤษฎีใหม่สู่การเรียนรู้มุ่งสู่เศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีวิทยาวิจัย จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับครู นักเรียน ผู้ปกครองและผู้นำชุมชน มาร่วมกันฟื้นฟูผักพื้นบ้านให้คงอยู่กับชุมชนและทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในแง่การเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งหมายรวมถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น สุขภาพที่สมบูรณ์คือสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันมีทั้ง 4 มิติ ได้แก่ 1) ทางด้านร่างกาย คือ มีเศรษฐกิจที่ดี มีอาหารอย่างเพียงพอ มีสภาพแวดล้อมที่ดี 2) ทางจิตใจ คือ มีความคิดที่เป็นอิสระ ผ่อนคลาย ไม่เครียด 3) ทางสังคม คือการอยู่ร่วมกันด้วยดีในระดับต่างๆ ในครอบครัว ในชุมชน 4) ทางจิตวิญญาณ คือความรู้สึกที่เห็นอกเห็นใจ มีจิตสำนึกของความเอื้ออาทรต่อกัน

2. วัตถุประสงค์

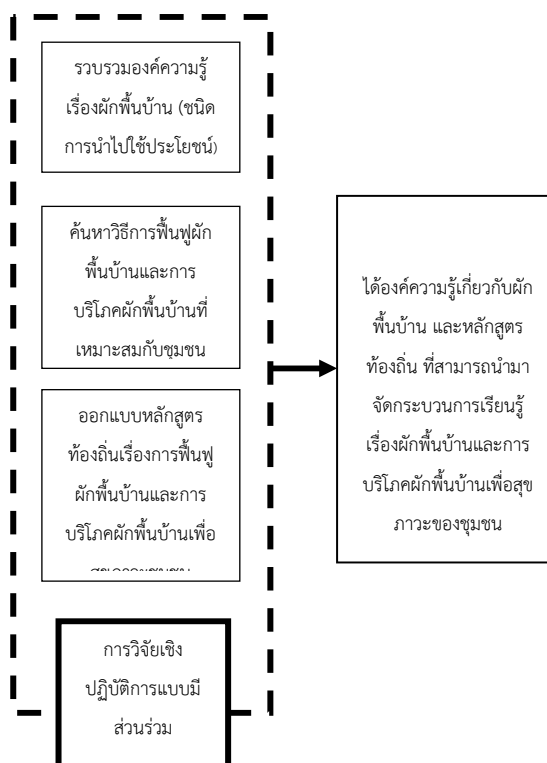
2.1 เพื่อศึกษานิเวศของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในตำบลแหลมบัว และการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ

2.2 เพื่อศึกษาแนวทาง วิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านโดยความร่วมมือของโรงเรียนและชุมชนตำบลแหลมบัว

2.3 เพื่อจัดทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียนเรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน

3. ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 กรอบแนวคิดการวิจัย



3.2 แนวคิดเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้าน (indigenous plants) หมายถึงพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ มีทั้งไม้ล้มลุกและไม้ยืนต้น ซึ่งประกอบด้วยไม้เลื้อย ไม้ทรงพุ่ม และไม้ยืนต้น เดิบโตจากปัจจัยในธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และกระจายพันธุ์ไม้อาศัยสภาวะธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล พบได้ในแหล่งพื้นที่ต่างกันทั้งที่ราบลุ่ม ทุ่งนา ริมห้วยหนอง คลอง บึง ชายทะเล บริเวณป่าเขา เนินโคก บนควน ชาวบ้านในท้องถิ่นมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและยาสมุนไพร ทั้งในส่วนของยอด ใบ ดอก ผล หน่อ หัว เหง้า ราก และลำต้น [6] ทักษะของนักวิชาการดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า พืชผักพื้นบ้าน หมายถึงพืชผักที่มีอยู่ในพื้นที่ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ชาวบ้านนำเอาพืชพันธุ์มาเพาะปลูก มีทั้งที่เป็นพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม้เลื้อย ไม้พุ่ม ซึ่งชาวบ้านได้เอาส่วนต่างๆ ของพืชเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารและยารักษาโรค และทักษะของนักวิชาการต่างๆ กล่าวพอสรุปได้ว่า พืชผัก

พื้นบ้านอาจจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ได้หลายประเภท ทั้งที่ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ในการจำแนกและเจตนาหรือวัตถุประสงค์ของการศึกษาของแต่ละคน

ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าวิจัยจะจำแนกประเภทของพืชผักพื้นบ้านตามลักษณะของลำต้น ประกอบด้วยพืชยืนต้น พืชล้มลุก พืชไม่พุ่มและพืชไม่เลื้อย

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับสูตรท้องถิ่น

ทัศนะของนักวิชาการเกี่ยวกับสูตรท้องถิ่น กล่าวพอสรุปได้ว่า หลักสูตรท้องถิ่น หมายถึง หลักสูตรที่สร้างขึ้นจากสภาพปัญหา และความต้องการของผู้เรียนหรือสร้างจากหลักสูตรแกนกลาง ที่ปรับให้เข้ากับสภาพชีวิตจริงของผู้เรียน ท้องถิ่นต่างๆ หลักสูตรท้องถิ่นจะสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้น ๆ โดยจะจัดขึ้นทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และคุณภาพการดำรงชีวิต โดยพยายามใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น

หลักสูตรท้องถิ่นแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) หลักสูตรท้องถิ่นที่สร้างขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เป็นหลักสูตรระยะสั้นเพื่อผู้เรียนในท้องถิ่น ทุกวัย ทุกระดับอายุ เช่น หลักสูตรจักสาน หลักสูตรการทำของชำร่วยจากเปลือกหอย เป็นต้น 2) หลักสูตรท้องถิ่นสำหรับเสริมหลักสูตรกลางให้มีความสมบูรณ์ขึ้น หลักสูตรท้องถิ่นในลักษณะนี้จะใช้ร่วมกับหลักสูตรกลาง โดยอาจจัดเป็นรายวิชาอิสระที่ให้เลือกรับหรือไม่อาจจัดเป็นรายวิชาแต่จัดเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ผู้สอนสามารถดัดแปลงเนื้อหาที่กำหนดมาจากส่วนกลางมาประยุกต์โดยเนื้อหาสาระ ทรัพยากร เทคนิค วิธีการท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ได้

ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้ออกแบบหลักสูตรในลักษณะที่ 1 คือสร้างขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียน โดยเป็นหลักสูตรระยะสั้น 12 ชั่วโมง

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จังหวัดนครศรีธรรมราชมีรายงานการศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน พบว่าชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านในท้องถิ่นรู้จักและบริโภคเป็นประจำในครัวเรือนมีจำนวน 103 ชนิด โดยแบ่งกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้ 2 กลุ่ม คือ ผักใช้ปรุงอาหาร และใช้เป็นผักเหนาะ (กินสด ลวก ตอง) ชาวบ้านในท้องถิ่นใช้วิธีการปรุงที่เรียบง่าย ผสมผสานกรรมวิธีการปรุงที่ลงตัวและได้อาหารที่มีรสชาติที่กลมกล่อม นับเป็นเอกลักษณ์อาหารประจำท้องถิ่นและเนื่องจากพืชผักพื้นบ้านให้รสชาติหลากหลายไปตามแต่ละชนิด เช่น รสร้อน รสเย็น รสเปรี้ยว รสฝาด รสมันและรสขม [7] เป็นต้น

รายงานการศึกษาเรื่องพันธุ์พืชและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภาคกลางมีพื้นที่ศึกษาใน อ.เมือง อ.เดิมบางนางบวช และ อ.ศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี อ.เลาขวัญ จ.กาญจนบุรี และ อ.เสนา จ.อยุธยา พบว่า สาเหตุหลักของการสูญหายไปของผักพื้นบ้าน ได้แก่ การ

ปลูกพืชเชิงเดี่ยว การใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชและการขาดกระบวนการถ่ายทอดความรู้การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านของคนรุ่นก่อน ผลการศึกษาทำให้ทราบว่า แม้เกษตรกรส่วนใหญ่จะรู้จักชนิดของผักพื้นบ้านกันมาก และมีจำนวนผักพื้นบ้านหลงเหลืออยู่ในไร่นาไม่น้อย แต่เกษตรกรส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เรื่องการนำพืชผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ มากนัก [8]

4. วิธีดำเนินงาน

การศึกษาค้นคว้าวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) มีประชากร คือชาวบ้านที่อาศัยในตำบลแหลมบัว และบุคลากร เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานที่ทำงานอยู่ในตำบลแหลมบัว ส่วนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วยกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1. ประชาชนชาวบ้านและผู้นำด้านเกษตร โดยกำหนดคุณสมบัติคือ เป็นผู้รู้ ผู้นำทางด้านผักพื้นบ้านที่ได้รับรางวัลด้านการเกษตรและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการยกย่องจากคนในชุมชน

2. ครู นักเรียน ผู้ปกครอง โดยกำหนดคุณสมบัติคือ เป็นครู นักเรียนและผู้ปกครองของโรงเรียนวัดโคกเขมา โรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนแหลมบัววิทยา ซึ่งจะต้องเป็นครูที่สอนและผู้ปกครองของนักเรียนที่กำลังเรียนรายวิชา “งานเกษตร” ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

3. ผู้บริหารของ อบต.แหลมบัว และผู้บริหารโรงเรียน ทั้ง 3 โรงเรียน โดยกำหนดคุณสมบัติคือ เป็นผู้ที่มีบทบาทในการกำหนดแผนการดำเนินงานขององค์กร และชุมชนที่มีความเกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน

4. ผู้นำชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยกำหนดคุณสมบัติคือ เป็นกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกอบต. และผู้นำชุมชนที่มีบทบาทหลักในการจัดทำแผนชุมชน หรือวางนโยบาย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ศึกษาจากเอกสาร (documentary study) ศึกษาแนวคิดเรื่องผักพื้นบ้าน ประโยชน์ สรรพคุณต่างๆ ของผักพื้นบ้านจากข้อมูลต่างๆ ที่มีในตำรา เอกสารเผยแพร่ และรายงานการวิจัย

2. ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม (Field study) โดยมีวิธีการและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

2.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยใช้แบบสังเกตการทำกิจกรรมปลูกผัก ทำการเกษตร และการปรุงอาหาร

2.2 ใช้แบบสอบถาม ตารางระบุรายการผักพื้นบ้านเพื่อรวบรวมชนิด การใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

2.3 การสัมภาษณ์ โดยใช้แนวคำถามประกอบการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับชนิด การใช้ประโยชน์ แนวทาง วิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน

2.4 ปฏิทินชุมชน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง และการทำปฏิทินชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็กนักเรียนด้วย

2.5 การสนทนากลุ่ม (focus group) โดยเชิญกลุ่มตัวอย่างมาร่วมสนทนาพูดคุยและเสนอแนวทางในการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน และเสนอเป็นนโยบาย หรือ โครงการเพื่อฟื้นฟูผักพื้นบ้านและบริโภคผักพื้นบ้าน

2.6 จัดเวทีชาวบ้านเพื่อสะท้อนข้อมูลกลับสู่ชุมชนและเป็นเวทีระดมความคิดเห็นเรื่องการจัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น

2.7 ร่างหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่นและออกแบบกระบวนการเรียนรู้เรื่องการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน โดยจัดประชุมครู ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน ราษฎรชาวบ้าน ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้าน ด้านการเกษตร และเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 5 ครั้งเพื่อร่างหลักสูตรร่วมกัน

2.8 ทดลองใช้หลักสูตรฯ ในโรงเรียนวัดโคกเขมา โรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนแหลมบัววิทยา และทำการประเมินผลหลักสูตร

5. ผลการศึกษา

ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษานิตของพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในตำบลแหลมบัว และการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ

1. ผลการศึกษพบว่าผักพื้นบ้านที่คนในตำบลแหลมบัวนำมาบริโภคมีทั้งหมด 80 ชนิด จำแนกตามลักษณะของลำต้นแบ่งเป็น 4 ประเภท คือไม้ยืนต้น 13 ชนิด ไม้ล้มลุก 44 ชนิด ไม้พุ่ม 7 ชนิดและไม้เลื้อย 16 ชนิด

ตารางที่ 1

ตารางแสดงรายการผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ

| ประเภทผักพื้นบ้าน | ชื่อผักพื้นบ้าน |
|-------------------|--|
| ไม้ยืนต้น | 1.สะเดา 2.มะขาม 3.มะพร้าว 4.ต้นยอ 5.ขนุน 6.มะกอกป่า 7.ตะลิงปลิง 8. เพกา 9.มะดัน 10.มะยม 11.ขี้เหล็ก 12.มะม่วง 13.มะรุม |
| ไม้ล้มลุก | 1.ต้นแค 2.ต้นโสน 3.กระเพรา 4.โหระพา 5.ชะพลู 6.ใบแมงลัก 7.บัวบก 8.ผักกะสัง 9.ผักโขม 11.ผักชี |

| |
|--|
| 10.ผักชีฝรั่ง 12.ยี่ห่วย 13.ผักปราบ 14.เป็เต้าปึง 15.ผักหนาม 16.ผักขึ้น (ขึ้นนา) 17.ผักคราดหัวแหวน 18.ผักแว่น 19.ผักบุงไทย 20.สะเดาดิน 21.ผักตบเตา 22.ตาลปัตรฤาษี 23. ผักปอดนา 24.สะระแหน่ 25.มะเขืออีกร 26.มะเขือเปราะ 27.มะเขือยาว 28.มะเขือพวง 29.มะละกอ 30. กัลย 31.อ่อมแซบ |
|--|

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตารางแสดงรายการผักพื้นบ้านประเภทต่างๆ

| ประเภทผักพื้นบ้าน | ชื่อผักพื้นบ้าน |
|-------------------|--|
| ไม้ล้มลุก (ต่อ) | 32. ต้นหอม 33.พริกชี้ฟ้า 34.พริกขี้หนู 35.ตะไคร้ 36. กระชาย 37.ผักกระเฉด 38.ผักกรูด 39.ขิง 40.ข่า 41.กระเจี๊ยบมอญ 42.กระเจี๊ยบแดง 43.ขมิ้น 44.สายบัว |
| ไม้พุ่ม | 1.เต่าร้าง 2.ชะอม 3.มะกูด 4.มะนาว 5.กระถินบ้าน 6.มะม่วงหาวมะนาวโห่ 7.ผักหวานบ้าน |
| ไม้เลื้อย | 1.ชะเอม 2.น้ำเต้า 3.ตำลึง 4.ใบย่านาง 5.ถั่วฝักยาว 6.ถั่วพู 7.บวบหอม 8.บวบเหลี่ยม 9.มะระขี้นก 10.มะระจีน 11.ฟักข้าว 12.ผักปลัง 13.ดอกขจร 14.แตงกวา 15.แตงโมอ่อน 16.มะเขือเทศ |

2. ผลการศึกษาถึงการนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 ใช้ประโยชน์ในด้านการนำมาประกอบอาหารในวิถีชีวิตประจำวัน ชาวบ้านแหลมบัวส่วนใหญ่ใช้ประโยชน์ด้านการเป็นอาหารมากที่สุด โดยการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารหลักหรือปรุงเป็นอาหาร เช่น นำมาแกง ผัดผัดน้ำมันหอย และใช้เป็นส่วนประกอบ เป็นเครื่องเคียงหรือผักจิ้ม เช่น ผักสด ผักต้มจิ้ม น้ำพริก ใสในขนมจีนน้ำยา เป็นต้น

2.2 ใช้ประโยชน์ในด้านยารักษาโรค หรือสมุนไพร ผักพื้นบ้านหลายชนิดที่ชุมชนนำมาใช้ปรุงอาหาร แต่ในขณะเดียวกันก็ใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาโรค และส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย เช่น ผักขี้เหล็ก สะเดา มะม่วงหาวมะนาวโห่ นอกจากรักษาโรคในคนแล้วยังมีสรรพคุณในการขับไล่แมลง ศัตรูพืชด้วย เช่น สะเดา เป็นต้น

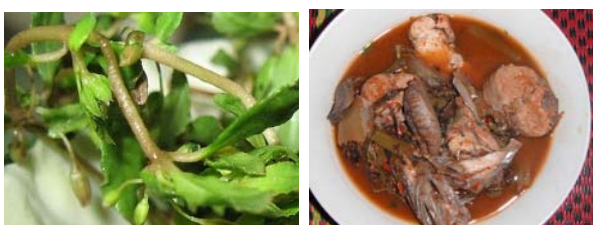
2.3 ใช้ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ ผักพื้นบ้านมีมูลค่า การใช้ประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากผักพื้นบ้านสามารถทำให้แต่ละครัวเรือนประหยัดเงินจากการซื้อผักจากตลาดมาบริโภค นอกจากนี้ ผักพื้นบ้านยังเป็นแหล่งรายได้เสริมของชาวบ้าน และเป็นแหล่งอาหารให้รับประทานได้ตลอดปี จากข้อมูลต่างๆที่กล่าวมา ทางกรมการพัฒนาชุมชน อำเภอนครชัยศรี และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแหลมบัว จึงได้ส่งเสริมให้ชาวบ้านนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์ โดยนำเสนอทางเลือกที่จะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนได้ อันจะนำไปสู่แนวทางการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง โดยส่งเสริมให้ หมู่ 6 เป็นหมู่บ้านต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องการทำเกษตรอินทรีย์และปลูกพืชผักปลอดสารพิษ

จากการศึกษาชุมชนพบว่าชาวบ้านมีภูมิปัญญาในการนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์มากมาย ทั้งยังรู้วิธีการเสาะหาผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามแหล่งน้ำ ป่าละเมาะ ทุ่งนา มารับประทาน ยกตัวอย่างเช่น



ภาพที่ 1 ต้นเต่าร้าง นำยอดเต่าร้างมาใช้แทนยอดมะพร้าว

ต้นเต่าร้าง รสชาติของยอดเต่าร้างจะคล้ายกับยอดมะพร้าว สามารถนำมาต้มจิ้มน้ำพริก หรือแกงได้ ชาวบ้านนิยมนำมาใช้แทนยอดมะพร้าว ลำต้นของต้นเต่าร้างจะมีขนและพิษคัน ถ้าโดนมือจะทำให้คันมาก บางคนมีอาการแพ้ ชาวบ้านจะเอาส่วนที่มีขนออกให้หมดก่อนจึงจะนำมารับประทานได้ เมนูอาหารที่ชาวแหลมบัวนิยมทำรับประทานคือ แกงเขียวหวานไก่ใส่ยอดเต่าร้างทานกับขนมจีน ซึ่งตำบลแหลมบัวจะจัดงานประเพณีตาขนมจีนในช่วงสงกรานต์เป็นประจำทุกปี โดยชาวบ้านในตำบลแหลมบัวจะรวมตัวกันบริเวณศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ 6 เพื่อตักแบ่งและลากเส้นขนมจีนนำไปถวายวัด เลี้ยงพระและเลี้ยงคนที่มาทำบุญในช่วงเทศกาลสงกรานต์



ภาพที่ 2 ต้นสะเดาดินนำมาแกงส้มปลา

สะเดาดินเป็นต้นหญ้าเล็กๆ สูงจากพื้นประมาณ 5-6 เซนติเมตร ลักษณะใบเล็ก เมื่อมีอายุหรือลำต้นแก่ใบจะแผ่เรียวยาวตามดิน มีรสชาติดอกขม มีกลิ่นเฉพาะตัว การนำมาปรุงเป็นอาหารจะต้องเป็นต้นอ่อนและต้องถอนมาทั้งราก มักจะขึ้นอยู่แถวหัวคันนา ชาวบ้านแหลมบัวนิยมนำไปใส่ในแกงส้มปลา โดยตั้งไฟให้น้ำแกงส้มเดือด เอาสะเดาดินรองก้นถ้วย แล้วตักน้ำแกงส้มเดือดๆ ลงไปในถ้วย ผักสะเดาดินจะสุกกำลังดี และไม่ขมมากนัก หลังจากเกี่ยวข้าวช่วงที่ขาวนาเอาน้ำเข้านาใหม่ๆ ต้นสะเดาดินจะขึ้นเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านเก็บสะเดาดินบริเวณคันนามารับประทาน และเก็บขาย



ภาพที่ 3 ลูกตะลิงปลิงนำมาทำไก่ต้มตะลิงปลิง

ลูกตะลิงปลิงมีรสเปรี้ยว มีวิตามินเอสูง ชาวบ้านนิยมเก็บผลอ่อนมากินกับกะปิ น้ำปลาหวาน หรือเกลือ และใช้เป็นเครื่องปรุงรสใส่ในอาหารที่ต้องการความเปรี้ยว เช่น แกงส้ม ต้มยำ ส้มตำ และนำมาแปรรูปเป็นผลไม้แช่อิ่ม ชาวบ้านแหลมบัวนิยมนำลูกตะลิงปลิงมาใช้แทนมะดัน เมนูอาหารที่ชาวแหลมบัวนิยมทำรับประทานคือไก่ต้มตะลิงปลิงใส่กะทิ

ตอนที่ 2 แนวทาง วิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านโดยความร่วมมือของโรงเรียนและชุมชนในตำบลแหลมบัว

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยมีกระบวนการในการศึกษาวิจัยที่มุ่งเน้นให้ชุมชนได้ตั้งศักยภาพของตนเองออกมาในการร่วมกันพัฒนาชุมชนตามวิธีการของชุมชน ข้อค้นพบจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ การฟื้นฟูผักพื้นบ้านของชุมชนแหลมบัวนั้นต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วม โดยใช้กิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม และกระบวนการของชุมชน จนทำให้เกิดกลุ่มคนที่ตระหนักถึงการอนุรักษ์และฟื้นฟูผักพื้นบ้านของชุมชน วิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านที่ผู้วิจัยทำร่วมกับชุมชนแหลมบัว มี 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ค้นหาแนวร่วม เพื่อให้คนในชุมชนเข้ามาร่วมดำเนินงานวิจัย มี 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 จัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจ

กิจกรรมที่ 2 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

ในขั้นตอนนี้ทำให้ได้ทีมนักวิจัยร่วมในชุมชน และทำการกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในทีม โดยให้สมาชิกในทีมที่เป็น

สมาชิก อบต. เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับอบต.แหลมบัว และแบ่งหน้าที่ให้สมาชิกทีมที่เป็นครู เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับโรงเรียน และสมาชิกที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับผู้รู้ และศูนย์เรียนรู้ชุมชน และจากกิจกรรมนี้ทำให้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมดำเนินงานฟื้นฟูผักพื้นบ้านได้คือ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโคกขมา และโรงเรียนวัดทุ่งน้อย และเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแหลมบัววิทยา เนื่องจากเป็นชั้นที่มีการเรียนการสอนวิชาโครงการอาชีพ เรื่องงานเกษตร

ขั้นที่ 2 ลงพื้นที่ สืบค้นข้อมูล เพื่อรวบรวมข้อมูลและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้าน อย่างมีส่วนร่วมกับชุมชน มี 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 ประชุมทีมวิจัยเพื่อหาแนวทางในการเก็บและรวบรวมข้อมูล

กิจกรรมที่ 2 สืบค้นปัญหาและสถานการณ์ ของผักพื้นบ้านในชุมชน

กิจกรรมที่ 3 ลงพื้นที่สัมผัสวิถีท้องถิ่น และรู้จักตัวตนคนแหลมบัว

ในกิจกรรมนี้จะทำให้เด็กเยาวชนคนรุ่นหลังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ชาวบ้าน โดยการสัมภาษณ์ สสำรวจ ทำแผนที่เดินดิน และทำปฏิทินชุมชน และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้นำนักศึกษาโปรแกรมวิชาการพัฒนาชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย

ในขั้นตอนนี้ทำให้พบสาเหตุที่ทำให้ผักพื้นบ้านลดลง คือ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 ระบบการผลิตของตำบลแหลมบัวเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา จากการผลิตแบบดั้งเดิมที่ผลิตเพื่อพอกิน กิน กลายเป็นการผลิตเพื่อการตลาด เกษตรกรในตำบลแหลมบัวใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเพื่อเพิ่มผลผลิตมากขึ้นทำให้แหล่งอาหารตามธรรมชาติมีสารพิษเจือปน สัตว์และพืชที่เคยอาศัยตายเกือบหมด เช่น ไนนาจะมีผักขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักสะเดาดิน ผักตับเต่า ตาลปัตรฤๅษี แต่ปัจจุบันเริ่มหาผักชนิดดังกล่าวยากขึ้น และเกิดภัยพิบัติ น้ำท่วมใหญ่เมื่อปี 2554 ทำให้ต้นพืชผักตายเกือบหมด

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน และทบทวนข้อมูล โดยมีรายละเอียดในแผนการดำเนินกิจกรรม มี 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูล จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล

กิจกรรมที่ 2 จัดทำฐานข้อมูล

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเวทีแสดงความคิดเห็น ทบทวนข้อมูล และตรวจสอบข้อมูล

จากกิจกรรมนี้ ทำให้ได้ข้อมูลรายชื่อพืชผักพื้นบ้านและนำมาแสดงให้เห็นในรูปแบบของปฏิทินอาหาร ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนสนใจร่วมทำกิจกรรมกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ส่วนกิจกรรมเวทีแสดงความคิดเห็น ทบทวนตรวจสอบข้อมูล ได้มีการตรวจทานข้อมูลจากทั้งผู้รู้ ผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชน

ขั้นที่ 4 การสร้างพื้นที่สีเขียว มี 3 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 จัดเวทีระดมความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 2 องค์การบริหารส่วนตำบลแหลมบัว ปรับสถานที่รอบๆ อบต.ให้เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องพืชผักสมุนไพรปลอดภัย

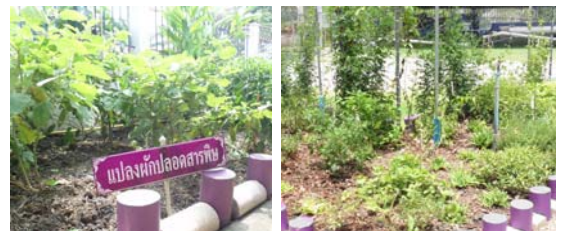
กิจกรรมที่ 3 ค่ายอาสาแปลงปลูกผักเพื่อน้อง

กิจกรรมที่ 4 ทีมวิจัยและตัวแทนชุมชนศึกษาดูงานนอกสถานที่ ณ ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านปลักไม้ลายจันครปฐม



ภาพที่ 4 จัดเวทีระดมความคิดเห็น

จัดเวทีระดมความคิดเห็น สนทนากลุ่ม (focus group) เพื่อหาแนวทางในการสร้างพื้นที่สีเขียว โดยการปลูกผักในชุมชน ทั้งนี้ได้เชิญชาวบ้านที่เคยปลูกผักพื้นบ้าน แต่โดนน้ำท่วมตายไปแล้ว และชาวบ้านที่ยังคงปลูกผักพื้นบ้านอยู่มาเข้าร่วมสนทนาจำนวน 9 คน



ภาพที่ 5 องค์การบริหารส่วนตำบลแหลมบัวปรับสถานที่รอบๆ อบต.ให้เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องพืชผักสมุนไพรปลอดภัย



ภาพที่ 6 ค่ายอาสาแปลงปลูกผักเพื่อน้อง

กิจกรรมค่ายอาสาแปลงปลูกผักเพื่อน้องใช้ระยะเวลา 2 เดือนในการติดตามผลแปลงผักที่นักศึกษาด้วยกันสร้างกับทางโรงเรียน และได้ส่งมอบแปลงผักให้กับโรงเรียนเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2557

ขั้นที่ 5. จัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น มี 2

กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 จัดทำหลักสูตร

กิจกรรมที่ 2 ทดลองใช้หลักสูตร



ภาพที่ 7 ทดลองใช้หลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่นเรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยจะร่วมกันจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้กับทีมวิจัยโรงเรียนในชุมชน วิเคราะห์ฐานการเรียนรู้ กำหนดสาระการเรียนรู้ วิธีการ กระบวนการ แหล่งเรียนรู้ และภูมิปัญญาเพื่อถ่ายทอด แล้วทดลองปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ มีการติดตามประเมินผลการเรียนรู้

ตอนที่ 3 หลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน

ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมกับกลุ่มนักวิจัยร่วม ซึ่งเป็นคุณครูจากโรงเรียนวัดโคกเขมา โรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนแหลมบัววิทยา ร่วมกันจัดทำหลักสูตรเรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ สำหรับสอนให้กับนักเรียนที่เรียนวิชางานเกษตร กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี หลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ 1) ความสำคัญ 2) จุดมุ่งหมาย 3) วัตถุประสงค์ 4) เนื้อหาหลักสูตร 5) เวลาเรียน 6) แหล่งการเรียนรู้และสื่อประกอบการเรียน 7) กิจกรรมการเรียนรู้ 8) การวัดและประเมินผล 9) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้าน กำหนดอัตราเวลาเรียน 12 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงรวม 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นภาคทฤษฎี 6 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 6 ชั่วโมง ดังตาราง

| หน่วยการเรียนรู้ | เนื้อหา | จำนวน ชั่วโมง |
|---|--|---------------|
| ส่วนที่ 1 เนื้อหาการฝึกอบรมภาคทฤษฎี ประกอบด้วย | | 6 |
| 1 | ความหมาย ความสำคัญ ประเภทและชนิดของผักพื้นบ้าน | 2 |
| 2 | การนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ | 2 |
| 3 | การแปรรูปอาหารจากผักพื้นบ้าน | 2 |
| ส่วนที่ 2 เนื้อหาการฝึกอบรมภาคปฏิบัติ ประกอบด้วย | | 6 |
| 4 | เมนูอาหารผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ | 2 |
| 5 | ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน | 4 |

ตารางที่ 2 แสดงเวลาเรียนตามเนื้อหา

6. สรุปและการอภิปรายผล

ตำบลแหลมบัวมีพืชผักพื้นบ้านที่หลากหลาย ผักที่คนในตำบลนำมาบริโภคมีทั้งหมด 80 ชนิด จำแนกตามลักษณะของลำต้น แบ่งออกเป็น ไม้ยืนต้น 13 ชนิด ไม้พุ่ม 7 ชนิดและไม้เลื้อย 16 ชนิด น่าสังเกตว่าพืชผักประเภทที่พบมากชนิดที่สุด คือ ไม้ล้มลุกมี 44 ชนิด เพราะปลูกง่ายและสามารถขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ เช่น ต้นแค โสน ชะพลู ใบบัวบก ผักโขม ผักหนาม ผักปราบ ผักคราดหัวแหวน ผักแว่น ผักบุ้งไทย เป็นต้น โดยชาวบ้านนิยมปลูกไว้ริมรั้วรอบๆ บ้าน และตำบลแหลมบัวมีแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์หลายแห่ง จึงพบผักพื้นบ้านตามริมแม่น้ำ ลำคลองจำนวนมาก และชาวตำบลแหลมบัวมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำผักพื้นบ้านมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากที่สุดรองลงมาก็คือยาสมุนไพร และประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ โดยการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารหลัก หรือปรุงเป็นอาหาร เช่น นำมาแกง ผัดผัดน้ำมันหอย และใช้เป็นส่วนประกอบเป็นเครื่องเคียงหรือผักจิ้ม เช่น ผักสด ผักต้มจิ้มน้ำพริก ใส่ในขนมจีนน้ำยา ซึ่งข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของพนิตนาฏ ลีคณาไสลิต และคณะ (2537, บทคัดย่อ) พบว่าชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านในท้องถิ่นรู้จักและบริโภคเป็นประจำในครัวเรือนมีจำนวน 103 ชนิด โดยแบ่งกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้ 2 กลุ่ม คือ ผักใช้ปรุงอาหาร และใช้เป็นผักเหนาะ คือกินสด ลวก หรือดอง

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ในด้านยารักษาโรค หรือสมุนไพร สอดคล้องกับลั่นทม จอนจวบทรง (2537) ที่ศึกษาเรื่อง ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภคที่แสดงให้เห็นว่าผักพื้นบ้านที่พบแต่ละชนิดมีรสชาติแตกต่างกันออกไปและรสชาติเหล่านี้ล้วนมีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น เนื่องจาก

ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ให้วิตามิน เกลือแร่ และกากอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้

สำหรับวิธีการ ขั้นตอนในการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนนั้นมี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ค้นหาแนวร่วม ขั้นที่ 2 ลงพื้นที่ สืบค้นข้อมูล ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน และทบทวนข้อมูล ขั้นที่ 4 การสร้างพื้นที่สีเขียว ขั้นที่ 5 จัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่น ผลจากการดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้นนั้นสะท้อนว่า กระบวนการมีส่วนร่วมมีความสำคัญต่อการอนุรักษ์ ผักพื้นบ้านมาก เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างผู้วิจัย ครู นักเรียน ผู้ปกครองของทั้ง 3 โรงเรียนและผู้นำชุมชนในตำบลแหลมบัว และข้อค้นพบยังสะท้อนอีกประเด็นคือ ขั้นตอนการสร้างความเข้าใจให้กับคนในชุมชนทำได้ค่อนข้างยาก เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญน้อย โดยเฉพาะคนรุ่นหนุ่มสาว เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่ใกล้ตัว จึงมีเฉพาะผู้สูงอายุ และครูเท่านั้นที่สนใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภูมินิเวศ สุพรรณภูมิ (2547) เรื่องการฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภาคกลาง และจุไรรัตน์ ปิยะวัชร (2552) เรื่องกระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะต่อการนำไปใช้ประโยชน์

1) โรงเรียนไม่ควรจัดกิจกรรมแค่การปลูกผักในรายวิชาเกษตรเท่านั้น แต่ควรบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนทั้ง 8 กลุ่มสาระ โดยที่กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทุกรายวิชาควรเรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกผัก ซึ่งคุณครูจะต้องบูรณาการเข้ากับการเรียนในโรงเรียน และปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์เรื่องการเกษตรปลูกผักก็สามารถนำมาบูรณาการได้ คือ การสอนเกี่ยวกับการชั่งตวง การวัดเส้นรอบวงต้นไม้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก็สามารถนำมาบูรณาการได้ คือ การสอนเกี่ยวกับโภชนาการ

2) เมื่อกระแสความสนใจเรื่องการปลูกผักและการบริโภคผักของนักเรียนได้รับความนิยมมากขึ้น ทางโรงเรียนไม่ควรปล่อยให้เพียงกระแสที่มาเร็วไปเร็ว หรือเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ควรสร้างให้เป็นกระแสหลัก ยกตัวอย่างเช่นก่อตั้งชมรมเกี่ยวกับการเกษตรปลูกผักปลอดสารพิษ เป็นชมรมเด็กเลือกเสรี ให้นักเรียนที่สนใจเรื่องการเกษตรได้เข้าร่วม เด็กนักเรียนจะได้เรียนรู้ลงมือปฏิบัติจริงเกี่ยวกับการเกษตรที่หลากหลายและเข้มข้นกว่าในชั่วโมงเรียน และสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ในที่สุด

7.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ในกระบวนการฟื้นฟูผักพื้นบ้านนั้นพบว่าคุณครูมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูผักพื้นบ้านมากที่สุด จึงควรส่งเสริมให้คุณครูทำวิจัยในชั้นเรียน หรือทำผลงานทางวิชาการ เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ และจัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่นเรื่องอื่นๆ อีก

2) จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาองค์ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านมากที่สุด จึงควรมีการรวบรวมองค์ความรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับผักพื้นบ้านไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษา

8. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ของโรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนวัดโคกเขมา โรงเรียนแหลมบัววิทยา และสมาชิกชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับชุมชน โดยให้ความร่วมมือต่อการดำเนินการวิจัยตลอดการทำงานเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษา และพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยในปีงบประมาณ 2556 จึงทำให้โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

9. เอกสารอ้างอิง

- [1] เมฆ จันทน์ประยูร. (2548). ผักพื้นบ้านบ้านเคล็ดลับของคนอายุยืน. กรุงเทพฯ : บริษัทจันทน์ประยูร จำกัด.
- [2] รุจินาถ อรรถลิขิต และกมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์. (2540) ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญา ของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- [3] จุไรรัตน์ ปิยะวัชร. (2552). กระบวนการฟื้นฟูการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, ภาควิชาการพัฒนาชุมชน.
- [4] ง่ายงาม ประจวบวัน และคณะ. (2556). โครงการวิจัยการพัฒนากระบวนการผลิตทางการเกษตรและอาหาร เพื่อความเข้มแข็งของชุมชนบ้านหลักเมตร จ.นครปฐม. รายงานวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

- [5] ปิยนาด อิ่มดี. (2555). **โครงการนครปฐมนครแห่งความผาสุกทุกชุมชนท้องถิ่น : การศึกษาทุนตำบล**. รายงาน. (เอกสารอัดสำเนา). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- [6] ล้นทม จอนจวบทรง. (2537). **ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- [7] พนิดนาฏ ลัคนาโฆสิต และคณะ. (2537). **ภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน**. รายงานวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- [8] ภูมินิเวศ สุพรรณภูมิ. (2547). **การฟื้นฟูและอนุรักษ์ผักพื้นบ้านภาคกลาง**. รายงานวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.