

## การใช้ผักพื้นบ้านในการทำข้าวยาบุดู

วิไลวัลย์ อินทรไชยมาศ\* พรสวรรค์ เพชรรัตน์\*  
ฉันทนา รุ่งพิทักษ์ไชย\* ชารีนา ซื่อแม\*\* และ จิตินันท์ สุวรรณพรรค\*\*\*

### บทคัดย่อ

พืชผักเป็นส่วนประกอบสำคัญในข้าวยาบุดู จึงได้ทำการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลผลิตพืชผักในท้องถิ่น โดยสอบถามสมาชิกในครอบครัวที่ทำนา 90 ราย ผู้บริโภคข้าวยาบุดู 199 ราย และสังเกตผู้จำหน่ายผักในตลาด 45 ราย ในจังหวัดยะลา ปัตตานีและนราธิวาส และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า พันธุ์ข้าวเจ้าที่นิยมปลูก ได้แก่ พันธุ์เข้มทองและแก่นจันทร์ การทำนาเริ่มหว่านกล้าเดือนกันยายน และเก็บเกี่ยวในเดือนกุมภาพันธ์ ผลผลิตข้าวเฉลี่ย 565.50 กิโลกรัมต่อไร่ โดยทำนาปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้บริโภคข้าวยามีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทุกวัย และหลากหลายอาชีพ บุคคลเหล่านั้นมีความคิดเห็นเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านในระดับที่น่าพอใจ ค่าเฉลี่ย 3.84 จากระดับสูงสุด 4 และค่าเฉลี่ยความสนใจการบริโภคข้าวยาบุดู เท่ากับ 3.56 ผักที่ผู้บริโภคชอบเมื่อนำมาเป็นผักหมวดข้าวยามี 5 อันดับ ได้แก่ ถั่วฝักยาว ดอกดาหลา ถั่วดอก ตะไคร้ และ ยอดมะม่วงหิมพานต์ และในขณะเดียวกันพบว่าบรรดาผักเหล่านั้น 4 ชนิดมีจำหน่ายในตลาดตลอดปี ยกเว้นดอกดาหลาจะพบจำหน่ายในช่วงฤดูฝนเท่านั้น เพราะฉะนั้นทำให้วิเคราะห์ได้ว่าศักยภาพของผลผลิตพืชผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวยามีเพียงพอ ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญ ต่อผู้ประกอบการข้าวยามี ได้พิจารณา เลือกใช้ผักที่ผู้บริโภคชอบ และพิจารณาใช้ผักพื้นบ้านชนิดอื่นมาประกอบข้าวยามี เพราะผลการศึกษาแสดงให้เห็นชัดเจนว่าผู้บริโภคยังให้ความสำคัญต่อผักพื้นบ้านสูง การวิจัยนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อการส่งเสริมการบริโภค และอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของชุมชนให้คงอยู่ตลอดไป

**คำสำคัญ:** พืชท้องถิ่น ผักพื้นบ้าน ข้าวยามี อาหารท้องถิ่นภาคใต้

\* คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

\*\* คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

\*\*\* สำนักงานกองทุนส่งเสริมการดำเนินงาน จังหวัดปัตตานี



## Potential of Local Vegetables for “Kao Yam Budu” Mixture

Wilaiwun Intarachaimas\* Phonsawan Phetcharat\*  
Chanthana Rungphithakchai\* Sareena Semae\*\* and Thitinan Suwannapak\*\*\*

### Abstract

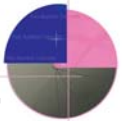
Vegetables are essential mixture in Thai traditional dish called “Kao Yam Budo”. This research was conducted to study plant outcome in rural area by inquiring information from various group of subjects and they were 90 persons in paddy-field family, 199 Kao Yam consumers and 45 vegetable sellers in the markets of Yala Pattani and Narathiwat. The data was taken to analyse statistically. It was found that the rice breed plantation were Khemthong and Kaenjan. The farmers started planting in September and harvest in February. Mean of Yield was 565.50 Kilogram per Rai. This was done once a year. The results indicated consumers were males, females from several occupations. They had satisfactory believe in value of local vegetables which showed mean 3.84 out of 4. While they interested in consuming Kao Yam Budu that indicated mean of 3.56. More interesting finding revealed the top five vegetables which popular were cow pea (*Vigna unguiculata*); torch ginger (*Etilingera glatior*); bean sprout (*Vigna radiate*); lemon grass (*Cymbopogon citratus*) and young leafs of cashew nut (*Anacardium occidentale*). Meanwhile four species commonly sell in market whole year apart from torch ginger (*Etilingera glatior*) that only accessible in rainy. The study found that local vegetables are sufficient and this will be essential data to Kao Yam producer to select other local vegetables for mixture in Kao Yam as a result of data indicated that consumers gave high importance to local vegetables. The research will benefit to consumption of local vegetables enhancement and conservation as well as will preserve both local wisdom and local value.

**Keywords:** Local plants    Local vegetables    Kao Yam    Local food in Southern

\* Faculty of Science, Technology and Agricultural    Yala Rajabhat University

\*\* Faculty of Agricultural Science    Princess of Naradhiwas University

\*\*\* Office of the Rubber Replanting Aid Fund    Pattani province

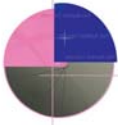


## บทนำ

“ข้าวย่ำบูดู” เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประกอบด้วยพืชผักหลากหลายชนิด แบ่งส่วนประกอบออกเป็น 4 ส่วนหลัก ส่วนแรกคือ ข้าวสวย หุงสุก ส่วนที่สองนำบูดูปรุงรส ส่วนที่สามเป็นพืชผักชนิดต่าง ๆ และส่วนที่สี่เป็นเนื้อปลาป่นหรือ กุ้งป่น โดยส่วนประกอบหลักสามส่วนแรก มีพืชเกี่ยวข้องทุกส่วนกล่าวคือ ข้าวสวย หุงสุก ไข่ข้าว เจ้าสายพันธุ์ไตสายพันธุ์หนึ่งมาหุง เช่น ข้าวเจียงพัทลุง ข้าวนางพญา 132 ข้าวสังข์หยด ฯลฯ (1-4) นอกจากนี้ ยังอาจใช้พืชประกอบการหุงให้เกิดสี และกลิ่น เช่น น้ำคั้นจากใบยอด ดอกอัญชัญ ใบพินสมอ ช่วยปรุงแต่งสีหรือตะไคร้และใบเตยทุบพอแตก ช่วยปรุงแต่งกลิ่น ส่วนน้ำบูดูใช้พืชเป็นส่วนประกอบในการปรุง เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด สมัแขก ฯลฯ (5) สำหรับพืชผักชนิดต่าง ๆ หรือเรียกว่าผักหมวด จะนำมาหั่นฝอยหรือเอาส่วนของเมล็ดหรือดอกของพืชผักใช้พืชผักไม่ต่ำกว่า 3 ชนิด มาใส่รวมกับส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือ ข้าวสวย เนื้อปลาป่นหรือกุ้งป่นและน้ำบูดู การรับประทานโดยตักข้าวสวยใส่จานเติมเนื้อปลาหรือกุ้งป่น ใส่ผักหมวด และราดน้ำบูดูปรุงรสคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นสามารถรับประทานได้ ข้าวย่ำบูดูจึงเป็นอาหารจานเดียวที่มีพืชเป็นส่วนประกอบหลากหลายชนิดซึ่งพืชผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายสูง ผักพื้นบ้านมากกว่าร้อยละ 70 มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการก่อตัวของมะเร็ง (6-7) นอกจากนี้ ยังมีฟลาโวนอยด์ วิตามินเอ อี ซี และกรดช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด (7) อีกทั้งมีเยื่อใยทำให้ระบบขับถ่ายของผู้รับประทานดีขึ้น

การบริโภคข้าวย่ำของชาวใต้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการประยุกต์ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการดำรงชีพและความเชื่อตามหลักศาสนาซึ่งจากอดีตจนกระทั่งปัจจุบันภาคใต้มีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์

สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศเหมาะต่อการเจริญเติบโตของพืชนานาชนิด อีกทั้งประชากรโดยเฉพาะแถบจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 นับถือศาสนาอิสลาม (8,9) หลักศาสนาระบุอาหารต้องห้าม (food taboo) หรืออาหารหะรอม เช่น เนื้อหมู เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่ตายเองหรือถูกฆ่าไม่ถูกหลัก (9) ข้าวย่ำบูดูจึงเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งชาวไทยมุสลิม และชาวไทยพุทธ จึงพบการจำหน่ายได้ทั่วไปในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างจากการสังเกตและสอบถามเบื้องต้นจากผู้จำหน่ายข้าวย่ำพบว่าปัจจุบันพืชผักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่ำส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาดสด และผักที่นำมาใช้ทำผักหมวดเป็นผักที่ผลิตเพื่อการค้ามากขึ้น เช่น แดงกวา ถั่วงอก กะหล่ำปลี ฯลฯ แสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของการใช้วัตถุดิบประเภทผักที่นำมาประกอบข้าวย่ำ ซึ่งจากเดิมมักจะใช้พืชผักที่หาได้ในท้องถิ่น อย่างไรก็ตามยังไม่ทราบข้อมูลแน่ชัดว่าสืบเนื่องมาจากสาเหตุใดศักยภาพผลผลิตพืชผักในท้องถิ่นมีเพียงพอสำหรับนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่ำหรือไม่อย่างไร จากการศึกษาเอกสารข้อมูลต่าง ๆ ยังไม่พบข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพผลผลิตพืชผักในท้องถิ่นในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส แต่คาดว่าผลผลิตพืชในท้องถิ่นน่าจะมีมากพอสำหรับใช้ทำข้าวย่ำบูดู ซึ่งไม่มีข้อมูลยืนยันที่ชัดเจน จึงได้สำรวจข้อมูลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการผลิตข้าวเจ้าในท้องถิ่น ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่นำมาเป็นผักหมวดที่ผู้บริโภคชอบ และผักหมวดดังกล่าวมีศักยภาพผลผลิตมากน้อยเพียงใดซึ่งจะเป็นข้อมูลนำไปสู่การผลิตพืชผักพื้นบ้านเพื่อใช้ เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่ำและสนับสนุนการนำพืชผักพื้นบ้านไปบริโภคลักษณะอื่น ๆ ต่อไป

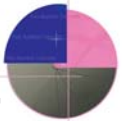


### วิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการสำรวจโดยการสอบถามสมาชิกในครัวเรือนที่ทำนาในตำบลเนินงาม อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ตำบลปรีกปรี อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี ตำบลรือเสาะ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ซึ่งเป็นตำบลที่ประชาชน ประกอบอาชีพทำนาเป็นส่วนใหญ่ จำนวนตำบล ๆ ละ 30 ราย รวม 90 ราย สอบถามผู้บริโภครวมไป และผู้ทดสอบชิมที่มาร่วมงานเทศกาลชาวยาที่มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 199 ราย และสังเกตการณ์การจำหน่ายผักพื้นบ้านของแม่ค้าในตลาดนัดชุมชน และตลาดสดเทศบาล ในตัวอำเภอเมืองจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส จำนวน 3 ครั้งตามฤดูกาล โดยสังเกตการณ์ในช่วงเดือนพฤศจิกายน กุมภาพันธ์ และพฤษภาคม จากผู้จำหน่ายทั้งหมด 45 ราย รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม 2 ชุดและแบบสังเกต 1 ชุด แบบสอบถามชุดที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลการผลิตชาวยาในท้องถิ่นจากสมาชิกในครอบครัวที่ทำนา ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกมีจำนวน 3 ข้อ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ คือ เพศ อายุ และศาสนา ส่วนที่สอง มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ชื่อพันธุ์ข้าวที่ปลูก เดือนที่หว่านกล้า เดือนที่ปักดำ เดือนที่เก็บเกี่ยว พื้นที่ปลูกทั้งหมด ผลผลิตต่อพื้นที่ จำนวนครั้งต่อปี ในการทำนาและเป้าหมายการผลิตข้าว

แบบสอบถามชุดที่ 2 ใช้สอบถามผู้บริโภครายยา ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนแรกข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบมีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ ส่วนที่สอง ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้าน ในการประกอบชาวยามีจำนวน 5 ข้อ โดยถามความคิดเห็นเรื่อง การใช้ผักพื้นบ้านมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบชาวยา ชาวยาสวยหุงสุกที่ใช้ประกอบชาวยามี 3 ข้อย่อย ประโยชน์ของผักพื้นบ้านมี 6 ข้อย่อย ลักษณะของผักพื้นบ้านมี 5 ข้อย่อย ความสนใจในการรับประทานชาวยา โดยกำหนดเกณฑ์ความคิดเห็นไว้ 4 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

หรือไม่สนใจ 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อยหรือสนใจน้อย 3 หมายถึงเห็นด้วยปานกลางหรือสนใจปานกลางและ 4 หมายถึง เห็นด้วยมากหรือสนใจมาก สำหรับส่วนที่สาม ข้อมูลชนิดผักที่ใช้ประกอบชาวยามีจำนวน 1 ข้อ ให้ระบุชื่อผักที่ชอบเมื่อนำมาทำเป็น ผักหมวดชาวยาโดยเรียงตามลำดับที่ชอบมากที่สุดจนถึงชอบน้อยสุด 5 อันดับ ส่วนแบบสังเกตเก็บข้อมูลโดยสังเกตการจำหน่ายผักพื้นบ้านที่ใช้ ประกอบชาวยาได้ที่มีการจำหน่ายในท้องตลาด ในแต่ละฤดูกาลมี 3 ข้อ ได้แก่ เดือนที่สังเกตการณ์ แหล่งตลาดและชนิดพืชผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบ ชาวยาที่มีการจำหน่าย แบบสอบถามสองชุดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามซึ่ง มีคำตอบให้เลือกเพียง 1 คำตอบ ข้อคำถามให้ระบุคำตอบ และ ข้อความซึ่งมีคำตอบให้ประเมินระดับความคิดเห็น ส่วนแบบสังเกตประกอบด้วยข้อคำถามให้เลือก ตามการสังเกตเห็นจริง และให้ระบุข้อความที่สังเกตเห็นนอกเหนือจากคำตอบที่กำหนด ทั้งแบบสอบถาม และแบบสังเกตนำไปทดลองสอบถาม และสังเกตการณ์ กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับแก้ให้เหมาะสม ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและสังเกต ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องนำมาลงรหัสแล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาค่าความถี่ และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมทั้งหาค่าเฉลี่ย ของระดับความคิดเห็น และความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบชาวยาหรือสนใจปานกลาง และ 4 หมายถึง เห็นด้วยมากหรือสนใจมาก สำหรับส่วนที่สาม ข้อมูลชนิดผักที่ใช้ประกอบชาวยามีจำนวน 1 ข้อ ให้ระบุชื่อผักที่ชอบเมื่อนำมา ทำเป็น ผักหมวดชาวยาโดยเรียงตามลำดับที่ชอบมากที่สุดจนถึงชอบ และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 18.09 เป็นผู้ที่ทำงานบริษัทหรือห้างร้าน คิดเป็นอัตราร้อยละ 29.15 ทำการค้าขาย ร้อยละ 15.58 กำลังศึกษา



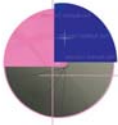
ร้อยละ 15.07 รับราชการ ร้อยละ 13.56 ประกอบน้อยสุด 5 อันดับ ส่วนแบบสังเกต เก็บข้อมูลโดย สังเกตการจำหน่ายผักพื้นบ้าน ที่ใช้ประกอบข้าวยาใต้ที่มีการจำหน่ายในท้องตลาด ในแต่ละฤดูกาลมี 3 ข้อ ได้แก่ เดือนที่สังเกตการณ์แหล่งตลาด และชนิดพืชผัก พื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวยาที่มีการจำหน่ายแบบสอบถามสองชุดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามซึ่งมีคำตอบให้เลือกเพียง 1 คำตอบ ข้อคำถามให้ระบุคำตอบและข้อความซึ่งมีคำตอบให้ประเมินระดับความคิดเห็น ส่วนแบบสังเกต ประกอบด้วย ข้อคำถามให้เลือกตามการสังเกตเห็นจริง และให้ระบุข้อความที่สังเกตเห็นนอกเหนือจากคำตอบที่กำหนด ทั้งแบบสอบถาม และแบบสังเกต นำไปทดลองสอบถามและสังเกตการณ์กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แลวนำมาปรับแก้ให้เหมาะสมก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและสังเกตตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง นำมาลงรหัสแล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาค่าความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามรวมทั้งหาค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็น และความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบข้าวยา

## ผล

การสำรวจข้อมูลการผลิตข้าวเจ้าในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส จากสมาชิกในครอบครัวที่ทำนาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ชาย ร้อยละ 57.78 และเป็นผู้หญิงร้อยละ 42.22 มีอายุระหว่าง 46 ถึง 55 ปี คิดเป็นอัตราร้อยละ 35.56 อายุระหว่าง 36 ถึง 45 ร้อยละ 34.44 อายุระหว่าง 56 ถึง 65 ปี ร้อยละ 18.89 อายุระหว่าง 25 ถึง 35 ปี ร้อยละ 7.78 และอายุมากกว่า 65 ปี ร้อยละ 3.33 บรรดาครอบครัวผู้ทำนานับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 84.44 และนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นอัตรา

ร้อยละ 15.56 สำหรับชนิดพันธุ์ข้าวเจ้าที่ปลูกซึ่งเป็นชื่อที่เรียกในท้องถิ่นได้แก่ พันธุ์เข้มทอง ร้อยละ 26.67 พันธุ์แก่นจันทร์ ร้อยละ 25.55 พันธุ์หัวนา ร้อยละ 15.56 พันธุ์ขาวดำ ร้อยละ 11.11 พันธุ์หางม้า ร้อยละ 10.00 พันธุ์ดอกมุด ร้อยละ 4.44 พันธุ์สังกาย พันธุ์สีบุหมี และพันธุ์ดอกจันทร์ มีอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ ร้อยละ 2.22 ช่วงเดือนที่หว่านกล้าปักดำและเก็บเกี่ยว ผู้ตอบให้ข้อมูลตรงกันว่าการหว่านกล้าในช่วงเดือนกันยายนปักดำช่วงเดือนตุลาคม และเก็บเกี่ยวช่วงเดือนกุมภาพันธ์ โดยคิดเป็นร้อยละ 100.00 ชาวนาใช้พื้นที่ในการปลูกข้าวจำนวน 3 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละ 26.67 จำนวน 4 ไร่ ร้อยละ 25.56 จำนวน 5 ไร่ ร้อยละ 23.33 จำนวน 2 ไร่ ร้อยละ 16.67 จำนวน 1 ไร่ 6 ไร่ และ 7 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ 2.22 และผู้ที่ปลูกข้าวในพื้นที่ 10 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 1.11 จำนวนผลผลิตเฉลี่ยกิโลกรัมต่อไร่ 565.50 ๓0.234 การทำนาดังกล่าวมีการทำนาปีละ 1 ครั้งทุกราย คิดเป็นอัตราร้อยละ 100.00 เป้าหมายในการทำนา คือ ปลูกข้าวเจ้าไว้บริโภคภายในครัวเรือน โดยคิดเป็นอัตราร้อยละ 78.89 และเพื่อไว้บริโภคและจำหน่ายเมื่อเหลือจากการบริโภคคิดเป็นอัตราร้อยละ 21.11

การสอบถามผู้บริโภคข้าวยาเกี่ยวกับพืชผักที่ใช้ในการประกอบข้าวยาปรากฏว่าผู้ตอบเป็นผู้หญิง ร้อยละ 60.80 ผู้ชาย ร้อยละ 39.20 มีอายุระหว่าง 26 ถึง 30 คิดเป็นอัตราร้อยละ 21.10 อายุระหว่าง 31 ถึง 35 ปี ร้อยละ 19.60 อายุระหว่าง 20 ถึง 25 ปี ร้อยละ 16.58 อายุระหว่าง 36 ถึง 40 ปี ร้อยละ 13.07 อายุต่ำกว่า 20 ร้อยละ 8.04 อายุระหว่าง 46 ถึง 50 ปี ร้อยละ 5.52 อายุระหว่าง 51 ถึง 55 ปี ร้อยละ 2.51 และอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 1.00 ผู้บริโภคนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 81.91 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 18.09 เป็นผู้ที่ทำงานบริษัทหรือห้างร้าน คิดเป็นอัตราร้อยละ 29.15

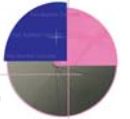


ทำการค้าขาย ร้อยละ 15.58 กำลังศึกษา ร้อยละ 15.07 รับราชการ ร้อยละ 13.56 ประกอบอาชีพการเกษตร ร้อยละ 11.56 ทำงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 10.56 และเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ร้อยละ 4.52 ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านในการประกอบข้าวย่ำ ผู้บริโภคข้าวย่ำเห็นด้วยกับการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่ำ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.84 ท 0.439 สำหรับเรื่องข้าวสวยหุงสุกที่ใช้ประกอบข้าวย่ำ ผู้บริโภคข้าวย่ำเห็นด้วยกับการใช้พันธุ์ข้าวพื้นเมืองมาหุงเป็นข้าวสวยในการประกอบข้าวย่ำ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.48 ท 0.717 เห็นด้วยกับการใช้ข้าวสวยสีขาวประกอบข้าวย่ำ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.78 ท 0.985 และเห็นด้วยกับการหุงข้าวสวยโดยใช้สีสกัดจากพืช ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.63 ท 0.650 ส่วนเรื่องประโยชน์ของผักพื้นบ้านพบว่า ผู้บริโภคข้าวย่ำเห็นด้วยกับการรับประทานผักพื้นบ้านแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.77 ท 0.419 ผักมีวิตามินสูง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.80 ท 0.404 ช่วยลดคลอเรสเตอรอล ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.67 ท 0.50 ใ้รับประทานแทนอาหารกลุ่มอื่นเพื่อลดความอ้วน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.72 ท 0.527 ทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.53 ท 0.589 ในเรื่องลักษณะของผักพื้นบ้านผู้บริโภคข้าวย่ำเห็นด้วยกับลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ ราคาถูก มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.71 ท 0.476 ไม่มีสารเคมีตกค้าง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.74 ท 0.545 หาได้ง่ายในท้องถิ่น ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.78 ท 0.468 มีสรรพคุณทางยา ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.72 ท 0.460 พืชแต่ละชนิดมีกลิ่นรสเฉพาะ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.56 ท 0.491

สำหรับความสนใจในการรับประทานข้าวย่ำ มีค่าเฉลี่ยความสนใจเท่ากับ 3.56 ท 0.513 ส่วนชนิดผักที่ผู้บริโภคชอบรับประทานเป็นผักหมวดมี 11 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาว คิดเป็นอัตรา ร้อยละ 31.70 ดอกดาหลา ร้อยละ 30.20 ถั่วงอก ร้อยละ 28.10 ตะไคร้ ร้อยละ 23.60 ยอดมะม่วงหิมพานต์ ร้อยละ 16.10 กระถิน ร้อยละ 15.10 ใบยอ และ ถั่วพู มีอัตราร้อยละที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 6.00 และ พาโหม อัตราร้อยละ 5.00 การสังเกตการจำหน่ายผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวย่ำได้ โดยสังเกตการจำหน่ายผัก 11 ชนิดที่ผู้บริโภคข้าวย่ำชอบเมื่อใช้เป็นผักหมวดปรากฏผลคือ ในเดือนพฤษภาคม สังเกตข้อมูลจากผู้จำหน่ายคิดเป็นอัตราร้อยละ 37.78 จากผู้ที่สังเกตทั้งหมด เดือนพฤศจิกายน ร้อยละ 33.33 และเดือนกุมภาพันธ์ ร้อยละ 28.89 แหล่งตลาดที่สังเกตการณ์เป็นตลาดนัดชุมชน คิดเป็นอัตราร้อยละ 44.44 ตลาดเทศบาล หรืออยู่ในพื้นที่ชุมชนเมืองภายในจังหวัด คิดเป็นอัตราร้อยละ 55.56 พบว่าผักที่มีจำหน่ายตลอดปีหรือตลอดทั้งสามฤดูกาลคือ ถั่วแระ ถั่วฝักยาวและถั่วหนามมีทั้งหมด 9 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาวพื้นบ้าน ถั่วงอก ตะไคร้ กระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง พาโหม ใบยอ และ ถั่วพู ส่วนผัก 2 ชนิดที่มี เฉพาะในช่วงฤดูฝนได้แก่ ดอกดาหลาและสะตอ และยังพบว่า พาโหมถึงแม้มีผลผลิตตลอดปีแต่มีขายในท้องตลาดน้อยมาก โดยพบผู้จำหน่ายผักชนิดนี้แต่ละครั้งเพียง 2 รายเท่านั้น

### วิจารณ์

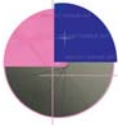
จากการศึกษาครั้งนี้ปรากฏว่า ผู้ให้ข้อมูลเรื่องการทำนามีสัดส่วนระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงใกล้เคียงกัน โดยเป็นผู้ชายคิดเป็นอัตราร้อยละ



57.78 และเป็นผู้หญิงอัตราร้อยละ 42.22 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36 ถึง 55 ปี คิดเป็นอัตรา ร้อยละ 70.00 ที่เป็นเช่นนี้จะเห็นได้ว่าการทำนา ในประเทศไทยปัจจุบันยังคงอาศัยแรงงานคน และใช้เครื่องทุ่นแรงช่วยในการทำงานน้อย (10) จึงพบว่าช่วงวัยของผู้ทำงานในภาคการเกษตรอยู่ใน วัยกลางคน บรรดาครอบครัว ผู้ทำนาส่วนใหญ่ นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 84.44 และนับถือ ศาสนาพุทธ เพียงร้อยละ 15.56 อาจจะเป็นเพราะ ในอดีตภาคใต้มีการติดต่อค้าขายกับต่างชาติ มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมต่าง ๆ รวมทั้ง ด้านศาสนา ทำให้พื้นที่ภาคใต้โดยเฉพาะ จังหวัดยะลา ปัตตานีและนราธิวาสได้รับการ ถ่ายทอดทางศาสนามาจากอาหรับ และมีการ แพร่ขยายกว้างขึ้น ประชาชนส่วนใหญ่ จึง นับถือศาสนาอิสลาม (11-12) สำหรับชนิด พันธุ์ข้าวเจ้าที่ปลูก เรียกชื่อตามท้องถิ่น คือ พันธุ์เข้มทอง ร้อยละ 26.67 พันธุ์แก่นจันทร์ ร้อยละ 25.55 พันธุ์หัวนา ร้อยละ 15.56 พันธุ์ข้าวดำ ร้อยละ 11.11 พันธุ์หางม้า ร้อยละ 10.00 พันธุ์ดอกมุต ร้อยละ 4.44 พันธุ์สังกาย พันธุ์สีบุหมีและพันธุ์ดอกจันทร์ มีอัตราร้อยละ ที่เท่ากันคือ ร้อยละ 2.22 เมื่อพิจารณาตามข้อมูล จากเอกสารที่ปรากฏเกี่ยวกับพันธุ์ข้าวเจ้า พื้นที่เมืองที่เหมาะสมแก่การปลูกในพื้นที่ภาคใต้มี 7 พันธุ์ได้แก่ ข้าวเหนียวพัทลุง ข้าวแก่นจันทร์ ข้าวนางพญา 132 ข้าวลูกแดงปัตตานี ข้าวเล็บนกปัตตานี ข้าวสังข์หยด และข้าวเข้มทอง พัทลุง (1-4) ซึ่งในจำนวนนี้มีพันธุ์ข้าวที่ตรงกับ การศึกษาในครั้งนี้คือ พันธุ์เข้มทองและแก่นจันทร์ สำหรับกระบวนการผลิตข้าวพบว่า ช่วงเดือน ที่หว่านกล้า ปักดำ และเก็บเกี่ยวผู้ตอบ ให้ข้อมูลตรงกันว่ามีการหว่านกล้า ในช่วงเดือน กันยายน ปักดำช่วงเดือนตุลาคม และเก็บเกี่ยว ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 100.00

ซึ่งใกล้เคียงกับข้อมูลแผนการผลิตตามโครงการ เกษตรทฤษฎีใหม่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสช่วง ระยะเวลาทำนาอยู่ระหว่างปลายเดือนสิงหาคม ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ แต่ทางภาคเหนือ พบว่าช่วงการผลิตข้าวอยู่ระหว่าง เดือนกรกฎาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน (14) ถึงแม้ฤดูกาลผลิตข้าว แต่ละภาคจะต่างกันออกไป เมื่อพิจารณา เฉพาะระยะเวลาจะเห็นได้ว่าการผลิตข้าวเจ้า จะใช้ระยะเวลาไม่ต่างกันคือ ประมาณ 5 ถึง 6 เดือน (2-4,14)

ชาวนาส่วนใหญ่มีพื้นที่ทำนา 3 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละ 26.67 จำนวน 4 ไร่ ร้อยละ 25.56 และจำนวน 5 ไร่ ร้อยละ 23.33 ซึ่งถือได้ว่าเป็นพื้นที่การผลิตไม่มากนักซึ่งสัมพันธ์กับ ข้อมูลที่ศึกษาถึงเป้าหมายสำคัญในการทำนา ของบุคคลในพื้นที่สามจังหวัดนี้คือ ต้องการปลูก ข้าวเจ้าไว้บริโภคภายในครัวเรือน โดยคิดเป็น อัตราร้อยละ 78.89 ส่วนการผลิตเพื่อไว้บริโภค และเหลือจากการบริโภคจำหน่ายซึ่งมีเพียงร้อยละ 21.11 โดยการผลิตตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว นั้นจะใช้พื้นที่ไม่มากนักและอาจเป็นเพราะชาวไทย ภาคใต้บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก จำเป็นต้อง ผลิตข้าวเจ้าไว้เพื่อการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ ซึ่งต่างจากชาวไทยแถบภาคเหนือและอีสาน ซึ่งบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก (9) จำนวนผลผลิตเฉลี่ยต่อไร่ 565.50 กิโลกรัม ซึ่งใกล้เคียงกับผลการวิจัยผลผลิตข้าวหอมมะลิใน ระบบเกษตรผสมโดยมีข้าวหอมมะลิอินทรีย์เป็น พืชหลัก โดยผลผลิตสูงสุดเท่ากับ 430.51 กิโลกรัมต่อไร่ (14) อาจจะเป็นไปได้ว่า หากทำการ ผลิตข้าวเพียงอย่างเดียวผลผลิตที่ได้ต่อไร่ น่าจะสูง กว่านี้หรือใกล้เคียงกับผลผลิตที่ได้ศึกษา พบในจังหวัดยะลา ปัตตานี และ นราธิวาส การทำนาในพื้นที่สามจังหวัดนี้มีการทำนาปีละ 1 ครั้ง คิดเป็นอัตราร้อยละ 100.00 ที่เป็น



เช่นนี้พอที่จะพิจารณาได้ว่าประชาชนในพื้นที่ภาคใต้ นอกจากทำนาแล้วยังประกอบอาชีพเกษตรกรรมประเภทอื่น ๆ ด้วย หรือ ทำการเกษตรประเภทอื่นเป็นอาชีพหลัก เช่น การทำสวนยางพารา การทำสวนผลไม้ ฯลฯ (9) ส่วนการทำนาจะทำเป็นอาชีพเสริมหรือทำเพียงบางฤดูกาลเพื่ออาศัยผลผลิตไว้ดำรงชีพ

การสอบถามผู้บริโภครายบ้านเกี่ยวกับพืชผักที่ใช้ในการประกอบข้าวต้ม ปรากฏว่าผู้ตอบเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชายคือ อัตราร้อยละ 60.80 และ 39.20 มีอายุระหว่าง 26 ถึง 30 คิดเป็นอัตราร้อยละ 21.10 อายุระหว่าง 31 ถึง 35 ปี ร้อยละ 19.60 อายุระหว่าง 20 ถึง 25 ปี ร้อยละ 16.58 อายุระหว่าง 36 ถึง 40 ปี ร้อยละ 13.07 อายุต่ำกว่า 20 ร้อยละ 8.04 อายุระหว่าง 46 ถึง 50 ปี ร้อยละ 5.52 อายุระหว่าง 51 ถึง 55 ปี ร้อยละ 2.51 และอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 1.00 จะเห็นได้ว่ากลุ่มคนที่บริโภคข้าวต้มมีทุกช่วงวัย และส่วนใหญ่เน้นถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นอัตราร้อยละ 81.91 และนับถือศาสนาพุทธร้อยละ 18.09 แสดงให้เห็นว่าข้าวต้มเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ (5,9,15) ที่รับประทานได้ทั้งชาวไทยมุสลิมและชาวไทยพุทธ ผู้คนในท้องถิ่นรู้จักอาหารชนิดนี้ และรับประทานกันทั่วไปสังเกตได้จากกลุ่มผู้บริโภครายบ้านจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีหลากหลายอาชีพเป็นผู้ที่ทำงานบริษัทหรือห้างร้าน คิดเป็นอัตราร้อยละ 29.15 ทำการค้าขาย ร้อยละ 15.58 ที่กำลังศึกษา ร้อยละ 15.07 รับราชการ ร้อยละ 13.56 ประกอบอาชีพการเกษตร ร้อยละ 11.56 ทำงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 10.56 และเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ร้อยละ 4.52 นอกจากนี้ ยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านในการประกอบข้าวต้ม โดยเห็นด้วยกับการใช้พืชผักพื้นบ้านมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวต้ม มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นอยู่ในระดับ

ที่น่าพอใจคือ 3.84 สำหรับเรื่องข้าวสวยหุงสุกที่ใช้ประกอบข้าวต้ม ผู้บริโภคข้าวต้มเห็นด้วยกับการใช้พันธุ์ข้าวพื้นเมืองมาหุงเป็นข้าวสวยในการประกอบข้าวต้ม ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นในระดับสูงถึง 3.48 แต่ไม่เห็นด้วยกับการใช้ข้าวสวยสีขาวประกอบข้าวต้ม มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเพียง 2.78 และเห็นด้วยกับการหุงข้าวสวย โดยใช้สีสกัดจากพืชสูงถึง 3.63 ทำให้สามารถพิจารณาได้ว่าสีสันของอาหารแม้แต่ข้าวสวยที่ใช้ประกอบข้าวต้มจะเป็นจุดดึงดูดใจ ที่สำคัญต่อการบริโภคอาหารสีจากธรรมชาติที่สามารถสกัดมาใช้ในการหุงข้าวต้มได้เช่น สีน้ำเงินหรือม่วงจากดอกอัญชัญสีดำจากใบพืชมอและใบยอ สีเขียวจากใบเตย ฯลฯ (16) ส่วนเรื่องประโยชน์ของผักพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นเป็นที่น่าพอใจทุกประเด็น โดยพบว่าผู้บริโภครายบ้านเห็นด้วยกับการรับประทานผักพื้นบ้านแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดีมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.77 ผักมีวิตามินสูง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.80 ช่วยลดคอเลสเตอรอล ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.67 รับประทานแทนอาหารกลุ่มอื่นเพื่อลดความอ้วน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.72 ทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.53 ที่เป็นเช่นนี้ตรงกับข้อมูลที่ศึกษาพบเกี่ยวกับการรับประทานผักมีส่วนดีคือจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันและช่วยรักษาโรค เพราะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะผักสีเขียวและมีรสฝาด เช่น ยอดแคและใบยอ มีเบต้าแคโรทีน วิตามินอีและซีสูง ลูกซึ่งช่วยควบคุมไขมันในเลือด ตะไคร้ช่วยขับปัสสาวะและลดความดัน (17) ลักษณะของผักพื้นบ้านผู้บริโภครายบ้านเห็นด้วยกับลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ราคาถูก มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.71





สามารถพิจารณาได้ว่าการเจริญเติบโตของพืชผักพื้นบ้านเจริญได้ดีในสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น การให้ผลผลิตไม่จำเป็นต้องใช้ต้นทุนเกี่ยวกับปัจจัยการผลิต เช่น ปุ๋ย ยาปราบศัตรูพืช ฯลฯ ทำให้การกำหนดราคาผลผลิตไม่ต้องบวกต้นทุนปัจจัยที่ใช้ในการผลิตผักพื้นบ้านจึงมีราคาถูก นอกจากนี้พืชผักพื้นบ้านไม่มีสารเคมีตกค้าง ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.74 สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะปัจจุบันมีการผลิตผักเป็นการค้ามากขึ้นและมีการใช้สารเคมีในระบบการผลิตอย่างกว้างขวางในปี พ.ศ. 2540 ตรวจพบสารกำจัดศัตรูพืช ในผักที่ผลิตเป็นการค้า ร้อยละ 24.70 (18) การบริโภคผักพื้นบ้านจะเป็นแนวทางทำให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากสารเคมีตกค้างได้อีกทั้งผักพื้นบ้านหาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของผู้บริโภคชาวอำเภอที่ศึกษา โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 การมีสรรพคุณทางยา ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.72 จะเห็นได้ว่าพืชไทยหลายชนิด เช่น กระชาย ข่า ผักแว่น ผักชี กระเพรา ยอดหมุย ยอดมันปู ใบมะม่วงหิมพานต์ และพริกไทยสามารถต้านฤทธิ์ของสารก่อกลายพันธุ์ที่มีอยู่ในอาหารปิ้งย่าง ร่มควัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (17) นอกจากนี้เส้นใยของผักยังช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน ป้องกันรักษาเบาหวาน รักษาความดันโลหิตและโรคหัวใจ (7,17) พืชแต่ละชนิดมีกลิ่นรสเฉพาะ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นจากการศึกษาเท่ากับ 3.56

สำหรับความสนใจในการรับประทานข้าวย่านี่มีค่าเฉลี่ยความสนใจสูงถึง 3.56 ส่วนชนิดผักที่ผู้บริโภคชอบรับประทานเป็นผักหมวดมี 11 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาว คิดเป็นอัตราร้อยละ 31.70 การที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบบริโภคถั่วฝักยาว อาจเป็นเพราะผู้จำหน่ายมักใช้ถั่วฝักยาวเป็นผักหมวด แต่อย่างไรก็ตามยังมีถั่วฝักยาวพื้นบ้านที่ไม่ใช้สารเคมีในการเพิ่มผลผลิตแต่อย่างใด

และพบว่ามีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด ความชอบดอกดาหลาเมื่อใช้เป็นผักหมวด คิดเป็นร้อยละ 30.20 อาจจะเป็นไปได้ว่า กลิ่น รสชาติ และสีส้มของดอกดาหลาเมื่อใช้มาผสมทำเป็นข้าวย่านจะทำให้ไม่น่ารับประทาน และมีรสชาติดีขึ้น ดอกดาหลาที่นำมาเป็นผักหมวดมักใช้ดอกสีแดงหรือชมพู ส่วนผักอื่น ๆ ที่ผู้บริโภคชอบรับประทาน ได้แก่ ถั่วงอก ร้อยละ 28.10 ตะไคร้ ร้อยละ 23.60 ยอดมะม่วงหิมพานต์ ร้อยละ 16.10 กระถิน ร้อยละ 15.10 ใบยอ และถั่วพู มีอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ ร้อยละ 6.00 และพาโหม อัตราร้อยละ 5.00 การสังเกตการจำหน่ายผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวย่านได้ โดยสังเกตการจำหน่ายผัก 11 ชนิดที่ผู้บริโภคข้าวย่านชอบเมื่อใช้เป็นผักหมวด พบว่าผักที่มีจำหน่ายตลอดปีมี 9 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาวพื้นบ้าน ถั่วงอก ตะไคร้ กระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง พาโหม ใบยอและถั่วพู และยังพบว่าพาโหมถึงแม้มีผลผลิตตลอดปีแต่มีขายในท้องตลาดน้อยมาก ส่วนผักที่มีเฉพาะในช่วงฤดูฝน ได้แก่ ดอกดาหลา และ สะตอ

การวิจัยนี้สรุปได้ว่า พืชผักท้องถิ่นภาคใต้ในจังหวัดยะลา ปัตตานี และ นราธิวาส มีศักยภาพเพียงพอที่จะใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่านบุดู ทั้งข้าวเจ้าและผักที่ผู้บริโภคข้าวย่านชอบเมื่อนำมาทำเป็นผักหมวด โดยผักที่ให้ผลผลิตได้ตลอดปีและมีจำหน่ายในท้องตลาดมี 9 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ตะไคร้ กระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง ใบยอ ถั่วพู และพาโหม ผลการวิจัยนี้นำไปสู่แนวทางในการวิจัยต่อไปคือ การวิจัยส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ เพื่อสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยให้ผักในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบอันจะเป็นการอนุรักษ์และสร้างมูลค่าให้แก่ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งเป็นการ



แนะนำอาหารจานเดียวอย่างข้าวยำบูดูให้ผู้บริโภค  
ทั่วไปได้รู้จักอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

### กิตติกรรมประกาศ

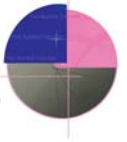
ขอขอบคุณ อาจารย์ฟาอีซะห์ วาโชะ  
อาจารย์ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์  
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาที่ให้  
การวิพากษ์และแนะนำการเขียนบทคัดย่อภาษาอังกฤษ  
งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัย  
จากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาภายใต้  
ชุดโครงการวิจัยและพัฒนาอาหารสุขภาพไทย  
จากท้องถิ่นสู่ครัวโลก

### เอกสารอ้างอิง

1. เยาวนุช เวศภาดา และวันชัย ตันติวิทยา  
พิทักษ์ข้าว.....วัฒนธรรมแห่งชีวิต.  
แปลน พรินดี้ง จำกัด, กรุงเทพมหานคร. หน้า  
133, 2543.
2. Doa.go.th(homepage on the Internet)  
Bangkok : สถาบันวิจัยข้าว กรมวิชาการเกษตร  
c2003 (cited 2006 Febury 21) Available  
from : <http://www.doa.go.th/rri/ricetech.htm>
3. ptl.ricethailand.org (homepage on the  
Internet) พัทลุง : ศูนย์วิจัยข้าวพัทลุง  
กรมวิชาการเกษตร c2004 (cited 2006  
April 8) Available from : <http://www.ptl.ricethailand.org/ศูนย์วิจัยข้าวพัทลุง>
4. ประภา กาหมี: ข้าว.โปรแกรมวิชาเทคโนโลยี  
การเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร  
สถาบันราชภัฏภูเก็ต, ภูเก็ต. หน้า 49, 2542.
5. วิมล จิโรจน์พันธุ์ : ของดี 4 ภาค ชุดภาคใต้.  
ภูมิปัญญา, กรุงเทพมหานคร. หน้า 72-73,  
2548.
6. thaimedi.com (homepage on the Internet)

Bangkok : สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย;  
c 2005 (cited 2005 July 21) Available  
from : [http://www.thaimedi.comdata\\_herb/herb13.html](http://www.thaimedi.comdata_herb/herb13.html)

7. ช่อขวัญวงศ์สุวรรณ: ผักสวนครัว. กอบแก้ว  
กิจรุ่งเรือง บรรณาธิการ, เกษตรสาส์น,  
กรุงเทพมหานคร. 143 หน้า, 2544.
8. ----สำนักงานสิ่งแวดล้อม ภาคที่12. รายงาน  
สถานการณ์สิ่งแวดล้อมภาคใต้ตอนล่างปี  
2542 สำนักงานปลัดกระทรวงวิทยาศาสตร์  
เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม, กรุงเทพมหานคร.  
หน้า 12-18, 2542.
9. นันทวรรณ ภูสว่าง. เอกสารการสัมมนาวิชาการ  
เรื่องภูมิศาสตร์กับวิถีชีวิตไทย. อมรินทร์-  
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),  
กรุงเทพมหานคร. หน้า 445-469, 2543.
10. อัญชญา แก้วเฉย:การเพิ่มศักยภาพของ  
แรงงาน ในภาคเกษตร. ว.เศรษฐกิจการ  
เกษตร 53 (604): 4, 2550.
11. ทศนีย์โรจน์ไพบูลย์ : ข้าวย่า. ฉลาดบริโภค  
21(มกราคม-ธันวาคม): 62-68. 2539.
12. www.manager.co.th (homepage on the  
Internet) กรุงเทพมหานคร: ผู้จัดการออนไลน์  
(cited 2006 June 5) Available from :  
[http://www.manager.co.th/Travel/View\\_News.aspx?NewsID=9480000003407](http://www.manager.co.th/Travel/View_News.aspx?NewsID=9480000003407)
13. ชัฐพล สายะพันธ์: วิถีชีวิตพอเพียงตามแนว  
เกษตรทฤษฎีใหม่. ว. เศรษฐกิจการเกษตร  
52 (596): 7-12, 2549.
14. นพมาศ นามแดง นันทิยา หุตานวัตร และ  
สุวัฒน์พรพงษ์นการ: ศักยภาพทางเศรษฐกิจ  
การผลิตข้าวหอมมะลินทรีย์ในจังหวัด  
อุบลราชธานี. ว. เกษนเกษตร 35 (ฉบับพิเศษ):  
1-6, 2550.



15. ทศนีย์โรจนไพบูลย์ : ข้าวย่า.ว.ฉลาดบริโภค.  
21 (มกราคม) : 62-68. 2539.
16. eto.ku.ac.th (homepage on the Internet).  
Bangkok: สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Inc.; c 2002.  
Available from : [http://www.eto.ku.ac.th/  
neweto/e-book/other/colorfood.pdf](http://www.eto.ku.ac.th/neweto/e-book/other/colorfood.pdf)
17. จันทรเพ็ญ ศักดิ์สิทธิพิทักษ์ : อาหารที่ไม่ควร  
มองข้าม ผักพื้นบ้าน. 30 (3) : 214-215,  
2543.
18. สุภาณี พิมสมาน:สารฆ่าแมลง.  
คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,  
ขอนแก่น.หน้า 80-86, 2540.