

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วนเกษตร (Agroforestry) คือ การใช้ประโยชน์ที่ดินที่มีการนำเอาป่าไม้และการเกษตรมาใช้ร่วมกันในพื้นที่หนึ่ง ๆ ซึ่งอาจจะอยู่ร่วมกันในเวลาเดียวกันหรือต่อเนื่องกันตามเวลาซึ่งการเกษตรนั้นจะรวมถึงการกสิกรรม การปศุสัตว์ และการประมง ทั้งนี้เพื่อให้เข้าไปใช้ประโยชน์จากที่ดินได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืนตลอดไป โดยสนองต่อความต้องการทางนิเวศวิทยา เศรษฐกิจและสังคมในระดับที่เหมาะสมต่อสภาพท้องถิ่นนั้นๆ ต้องการส่งเสริมเนื้อที่ป่าไม้ให้มากขึ้นเพื่อรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ คือ “ระบบวนเกษตร” หรือ “agro-forestry” ซึ่งเป็นระบบที่เดินทางสายกลาง ใช้วิธีอ้อมๆ เดินทางมาพบกันครึ่งทางระหว่างราษฎรที่มีอาชีพทางการเกษตรมีที่ดินทำกินเพียงพอและเป็นการช่วยบรรเทาการแบ่งแยกที่ดินการเกษตรออกเป็นแปลงย่อย ๆ ตามวิธีการแบ่งสรรที่ดินทางมรดกซึ่งทำให้เกษตรกรมีที่ดินทำกินน้อยลงและได้ผลผลิตต่ำลง วิธีดำเนินการตามระบบวนเกษตรในพื้นที่ป่าไม้โดยทั่วๆ ไปนั้นจะไม่มีกรให้กรรมสิทธิ์ แต่จะให้สิทธิทำกินและอนุญาตให้สิทธิทำกินนี้ตกทอดไปสู่ทายาทได้ในลักษณะของที่ดินผืนใหญ่เนื้อที่เท่าเดิม (ดุสิต เสรมธากุล, 2532) ลักษณะที่สำคัญของระบบวนเกษตร คือ จะต้องเป็นการอนุรักษ์และปรับปรุงสิ่งแวดล้อมได้ด้วยในเวลาเดียวกัน (พิทยา เพชรมาก, 2529) วัตถุประสงค์ของวนเกษตร มีวัตถุประสงค์หลักอยู่ 3 ประการ กล่าวคือ

- 1). การดำรงอยู่ร่วมกันระหว่างพื้นที่ป่ากับการเกษตร
- 2). การเพิ่มพื้นที่ป่าไม้ของประเทศ
- 3). การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ

พื้นที่สูงในภาคเหนือตอนบนมีลักษณะเป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน และเป็นป่าต้นน้ำของแม่น้ำสายสำคัญของประเทศ กำลังประสบกับปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรป่าไม้ ดิน น้ำและสิ่งแวดล้อมต่างๆ อันเนื่องมาจากการทำไร่เลื่อนลอย การนำเอาระบบวนเกษตรไปใช้อาจจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ โดยระบบวนเกษตรที่จะนำไปใช้ควรมีคุณสมบัติเฉพาะคือ มีประสิทธิภาพในการอนุรักษ์ดินและน้ำ ช่วยลดความรุนแรงของสภาวะบรรยากาศ มีระบบการหมุนเวียนและสมดุลของธาตุอาหารพืชดีและเป็นระบบที่เหมาะสมกับชุมชนบนที่สูง (พรชัย ปรีชาปัญญา, 2531)

ระบบนิเวศ (Ecosystem) คือ พื้นที่ใดๆ ที่ประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตต่างๆ ทุกชนิด (ได้แก่สังคมสิ่งมีชีวิต) ซึ่งทำปฏิกิริยากับปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ยังผลให้เกิดการถ่ายทอดของพลังงานผ่านระดับของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ทำให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพและการหมุนเวียนของสาร (ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งไม่มีชีวิต)

ความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) หมายถึง การมีสิ่งมีชีวิตนานาชนิด นานาพันธุ์ในระบบนิเวศอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยซึ่งมีมากมายและแตกต่างกันทั่วโลก ดังนั้น ความหลากหลายทางชีวภาพ

ประกอบด้วยความหลากหลายของชนิดพันธุ์ ความหลากหลายทางพันธุกรรม และความหลากหลายของระบบนิเวศ

ความหลากหลายทางชีวภาพที่มีอยู่ระหว่างชนิดพันธุ์ สายพันธุ์ และระบบนิเวศ มีความสำคัญคือช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยมีน้ำและอากาศที่สะอาด มีปัจจัยสี่ ทำให้มนุษย์มีทางเลือกในการบริโภคอาหารได้หลากหลาย และเพิ่มความมั่นคงทางด้านอาหาร ช่วยให้เกษตรกรสามารถเลือกสายพันธุ์ปศุสัตว์และสัตว์ปีกให้เหมาะสมกับความต้องการของตลาด ทำให้พืชและสัตว์สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆได้ ความแตกต่างระหว่างชนิดพันธุ์ทำให้สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างพืชและสัตว์แต่ละชนิดได้ ความหลากหลายระหว่างระบบนิเวศทำให้มีถิ่นที่อยู่อาศัยเหมาะสมสำหรับสิ่งมีชีวิตและทำให้ระบบนิเวศต่างๆ มีความสมดุล

ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb) กำเนิดจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในมิติทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า “ ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ” สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรพืชหรือต้นไม้มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล ส่วนของพืชเหล่านี้ มีรูปร่างลักษณะโครงสร้าง และบทบาท ต่อพืชที่แตกต่างกัน

การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาต้องคำนึง ถึงธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด พันธุ์ สมุนไพร สภาพแวดล้อมในการปลูก ฤดูกาล และช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพร นับเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของสมุนไพร ศักยภาพของป่าที่มีสมุนไพรใช้ประโยชน์หลายชนิด พืชพรรณที่มีในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ในการอุปโภค บริโภคและเป็นยารักษาโรค องค์ความรู้ในการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณได้รับการถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจนกลายเป็นวัฒนธรรมของชนแต่ละกลุ่มที่เรียกว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน (ชูศรี ไตรสนธิ และ ปรีทศน์ ไตรสนธิ, 2543) โดยส่วนใหญ่เป็นไม้ยืนต้น ทั้งนี้พบว่าพืชสมุนไพรยังมีบทบาทในการดูแลการศึกษาวิจัย เพื่อประโยชน์แก่ชุมชนในอนาคต พืชสมุนไพรที่นำมาใช้ถูกเก็บจากป่า เก็บตามหมู่บ้าน บางชนิดหายากและเริ่มหมดไป

การใช้พืชเป็นอาหารและยาในการดูแลสุขภาพ ใช้เป็นที่อยู่อาศัย ในวิถีชีวิตตามวัฒนธรรมและใช้ในพิธีกรรม ในด้านการรักษาอาการเจ็บป่วยได้อาศัยพืชสมุนไพรท้องถิ่น หรือบริการของหมอพื้นบ้านโดยการใช้สมุนไพรของหมอพื้นบ้านอาศัยยารักษาชาติได้แก่ ต้นไม้ในป่าเป็นส่วนใหญ่โดยอาศัยองค์ความรู้ที่สืบทอดกันมา สร้างเป็นยาขึ้นและมีความยั่งยืนมาจนปัจจุบันทั้งนี้พืชสมุนไพรที่ใช้ประกอบเป็นยาใน

ท้องถิ่น องค์ความรู้ในการใช้พืช และตัวพืชซึ่งได้แก่ชนิดและส่วนที่ใช้เป็นยาต่างจากกระแสการหันกลับมาสู่ธรรมชาติ พบว่ามนุษย์ได้หันมาใช้วิถีธรรมชาติบำบัดในการดูแลสุขภาพถึงร้อยละ ๘๐ ดังนั้น พบว่ามีการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง นอกเหนือจากการตัดไม้ทำลายป่า เพื่อสร้างที่อยู่อาศัย ดังนั้น การสำรองพืชให้คงอยู่แก่รุ่นลูกหลานจึงต้องพิจารณาปัจจัย พืชสมุนไพรและองค์ความรู้ในการใช้พืชสมุนไพรในชุมชน

การจำแนกพืชสมุนไพร

มีผู้จำแนกพืชสมุนไพรไว้หลากหลาย ดังนี้

สถาบันการแพทย์แผนไทย (บึงออร์ เลิศสกุลจินดา. 2550 : 34 - 35) ได้จำแนกพืชผักพื้นบ้าน โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการ ซึ่งจำแนกออกได้ ดังนี้

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่
 - 1.1 ไม้ยืนต้น มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอกหรือใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย
 - 1.2 ไม้เลื้อยหรือไม้เถา มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร
 - 1.3 ไม้พุ่ม ไม้ลำต้นเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน
 - 1.4 ไม้ล้มลุก เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อน อายุสั้น ได้แก่ ผักชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กินยอด ใบ

และหัว

- 1.5 หล้าหรือวัชพืช นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักขี้ขวง ผักคราดหัวแหวน ผักโขม

2. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่

- 2.1 พืชผักในดง เช่น ตาว หวาย เป็นต้น
- 2.2 พืชผักในป่าละเมาะ เช่น ผักหวานป่า ไม้ไผ่ เห็ด เป็นต้น
- 2.3 พืชผักตามทุ่งนา เช่น ถั่ว ผักบุ้ง ผักแว่น ผักอีฮิน เป็นต้น
- 2.4 พืชผักตามหนองน้ำ เช่น ผักปุมปลา สันตะวา เป็นต้น
- 2.5 พืชผักริมห้วยริมน้ำ เช่น ผักกุ่มน้ำ ผักกูด เป็นต้น
- 2.6 พืชผักสวนครัว เช่น พริก มะเขือ หอม เป็นต้น

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ พืชในแต่ละท้องที่พบว่า ชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้นจะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง ได้แก่

- 3.1 ด้านรสชาติ เช่น ผักหวาน (หวาน) เพี้ยฟาน (ขม) เป็นต้น
- 3.2 ด้านกลิ่น เช่น ชะอม ผักคาวตอง หล้าตดหมา (กระพังโหม) เป็นต้น
- 3.3 ด้านตามลักษณะ เช่น เถาคัน ผักหนาม เห็ดหูหนู เป็นต้น
- 3.4 ด้านตามสีส่น เช่น กระจับแดง พักเขียว พักทอง เห็ดแดง เป็นต้น

- 3.5 ด้านแสดงแหล่งที่มา เช่น ผักกระเฉด มะกอกป่า เห็ดฟาง เป็นต้น
- 3.6 ด้านลักษณะการใช้ประโยชน์ เช่น น้ำเต้า เป็นต้น
4. การจำแนกตามลักษณะใบของพืชแบ่งได้ 2 พวก คือ (ศิรินยา (นามแฝง) (2545 : 6)
- 4.1 ใบเดี่ยว เป็นใบที่มีตัวใบเพียงใบเดียวติดอยู่กับก้านใบหนึ่งก้านที่แตกออกจากลำต้นหรือกิ่ง เช่น กลัวย ข้าวโพด ตำลึง บวบก เป็นต้น
- 4.2 ใบประกอบ เป็นใบที่ประกอบด้วยตัวใบหรือใบเล็ก ๆ หลายใบติดอยู่กับก้านใบหนึ่งก้าน เช่น ชีเหล็ก ชะอม มะขาม มะรุม สะเดา เป็นต้น
5. การจำแนกตามลักษณะของดอกของพืช แบ่งได้เป็น 2 พวก คือ
- 5.1 ดอกเดี่ยว เป็นดอกที่มีดอกเดียวติดอยู่บนก้านดอกหนึ่งก้าน เช่น แตงกวา พริก พักทอง มะเขือ มะระขี้นก เป็นต้น
- 5.2 ดอกช่อ เป็นดอกที่มีดอกย่อยหลายดอกติดอยู่บนก้านดอกหนึ่งก้าน เช่น กลัวย ชีเหล็ก สะเดา เป็นต้น
6. การจำแนกตามลักษณะผลของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้ 2 พวก คือ
- 6.1 ผลเดี่ยว เป็นผลที่เกิดจากดอกที่มีรังไข่เดียว เช่น แตงกวา พริกมะเขือ มะนาว มะละกอ เป็นต้น
- 6.2 ผลรวม เป็นผลที่เกิดจากรังไข่หลายรังไข่ เช่น ขนุน มะเดื่อ สับปะรด เป็นต้น

ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่ใช้ทำยา

พืชต่าง ๆ นั้น หมอจะเลือกนำมาใช้ทำยาตามสรรพคุณที่มีในแต่ละส่วนของพืช ซึ่งมีเสมอกันบ้าง ไม่เสมอกันบ้าง ท่านจำแนกส่วนต่าง ๆ ของพืชเป็นหลักไว้ 5 ส่วน คือ

ราก เป็นส่วนของต้นไม้ที่ต่อจากลำต้นหรือเหง้า ทำหน้าที่ดูดอาหารมาเลี้ยงลำต้น และช่วยค้ำจุนต้นไม้ให้ทรงตัวอยู่ได้ พืชบางชนิดรากจะพองออก เป็นที่เก็บอาหาร เรียกว่า หัว รากมีทั้ง รากใต้ดิน เช่น รากมะนาว รากบนดิน เช่น รากมะพร้าว รากอากาศ เช่น รากบอระเพ็ด เป็นต้น (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2540 : 54-66)

ต้น เป็นส่วนโครงหลักของต้นไม้ ทำหน้าที่ค้ำจุน และลำเลียงอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ มีทั้งลำต้นบนดิน เช่น ต้นข่อย และ ลำต้นใต้ดิน เรียกว่า เหง้า เช่น เหง้าข่า

ใบ เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ผลิตอาหารให้ต้นไม้ทั่วไปมีลักษณะเป็นแผ่นแบน ๆ สามารถหลุดร่วงออกจากต้นได้ตามอายุ มีรูปร่างลักษณะต่าง ๆ

ดอก เป็นส่วนที่ใช้ในการสืบพันธุ์ของต้นไม้ตามวงจรปกติ

ลูกหรือฝัก เป็นส่วนที่ได้จากการผสมพันธุ์ของดอก ทำหน้าที่แพร่พันธุ์ตามวงจรปกติ โดยเมล็ดที่อยู่ในผล

พืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรค

วันดี กฤษณพันธ์ (2539 : 46 - 47) ได้กล่าวไว้ว่าสมุนไพรที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ปลูกเพื่อใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานสำหรับรักษาอาการของโรคต่าง ๆ มีดังนี้

1. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร หมายถึง อาการของโรค ภาวะอาหาร อากาศท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน โรคพยาธิ ปวดฟัน เบื่ออาหาร พืชสมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษา เช่น กระเทียม กล้วยน้ำว่า กระเพรา ขมิ้นชัน ขิง ตะไคร้ ฟ้าทะลายโจร มะขาม มะนาว สะเดาบ้าน แห้วหมู ฯลฯ

2. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ หมายถึง อาการไอ มีกลิ่นปาก พืชสมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษา เช่น ขิง ฝรั่ง มะนาว มะแว้งต้น ฯลฯ

3. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ หมายถึง อาการขัดเบา พืชสมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษา เช่น กระเจี๊ยบแดง ตะไคร้ สับปะรด กล้วยาคา ฯลฯ

4. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง หมายถึง อาการกลาก เกื้อื้อน แผลไฟไหม้ ฝี แผลพุพอง อาการแพ้ ลมพิษ แมลงกัดต่อย พืชสมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษา เช่น กระเทียม ข่า ตำลึง บัวบก พลู ว่านหางจระเข้ เสดดพังพอน ฯลฯ

5. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ หมายถึง อาการเคล็ด ขัด ยอก นอนไม่หลับ อาการไข้ โรคเหา บาดแผล พืชสมุนไพรที่ใช้บำบัดรักษา เช่น ขี้เหล็ก น้อยหน่า ไพล ฟ้าทะลายโจร สาบเสือ ฯลฯ

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 21 ได้กล่าวไว้ว่า พืชสมุนไพรในตำรับยาไทยมีหลายร้อยชนิด นำมาเป็นตัวอย่างเพียงบางชนิด แยกกลุ่มพืชที่ใช้บำบัดโรคต่าง ๆ ดังนี้

1. กลุ่มพืชสมุนไพรที่ใช้แก้ไข้และขับปัสสาวะ เช่น เปลือกพญาสัตบรรณหรือตีนเป็ด ใบหนาด ราก เปลือก และใบขลุ่ เถาอระเพ็ด ราก เหง้าและใบกล้วยาคา ผลน้ำเต้า

2. กลุ่มพืชสมุนไพรที่ใช้แก้ท้องเสีย เช่น เนื้อไม้สีเสียดหรือสีเสียดเหนือ ใบและผลมะตูม เปลือกประตูบ้าน เหง้าไพล เหง้าและรากกระชาย ราก เปลือก เนื้อไม้ ใบและดอกแก้ว

3. กลุ่มพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบายและขับพยาธิ เช่น ผลดิบมะเกลือ เมล็ดเถาเล็บมือ นาง เมล็ดสะแกนา เมล็ดฝักทองแห้ง เนื้อในเมล็ดมะขาม

4. กลุ่มพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยาขับลม เช่น เหง้าขิงแก่ เหง้าว่านน้ำ เหง้าข่า ผลพริกไทย ต้นตะไคร้

5. กลุ่มพืชสมุนไพรที่ใช้แก้ไข้และขับปัสสาวะ เช่น ใบชุมเห็ดเทศ ใบดอก และเมล็ดเทียนบ้าน รากและใบทองพันชั่ง น้ำยางสบู่ดำ เมล็ดทองกราว หัวหรือกลีบกระเทียม

โครงการวิจัยปลูกและรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพร เกษัตริย์คิด ได้จำแนกสรรพคุณสมุนไพรตามอาการของโรคไว้ ดังนี้

1. สมุนไพรขับพยาธิ ยาถ่าย ยาระบาย เช่น คุณ ชุมเห็ดเทศ ทับทิม มะเกลือ แมงลัก มะขามแขก มะระขี้นก เล็บมือนาง ว่านหางจระเข้ และสลัดได ฯลฯ
2. สมุนไพรแก้ท้องเสีย แก้บิด เช่น ขมิ้นเครือ มังคุด มะตูม หว่า เป็นต้น
3. สมุนไพรขับประจำเดือน ขับเลือด เช่น กะทือ เพกา ไพล ยอ เป็นต้น
4. สมุนไพรขับปัสสาวะ เช่น กระจี้บแดง ขลุ่ ตะไคร้ เตยหอม เป็นต้น
5. สมุนไพรยาหอมบำรุงหัวใจ กระตุ้นหัวใจ เช่น กฤษณา กระดังงา บัวหลวง พะยอม พิกุล มะลิลา ลำดวน สารภี เป็นต้น
6. สมุนไพรลดไข้ แก้ไข้ เช่น กะทกรก แค บอระเพ็ด ย่านาง เป็นต้น
7. สมุนไพรยาขมเจริญอาหาร เจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเฟ้อ เช่น กระจี้บมอญ ชี้เหล็ก ฟ้าทะลายโจร เพชรสังฆาต มะรุม ยี่หระ สะระแหน่ เป็นต้น
8. สมุนไพรขับลม เช่น กระจี้บเพรา ขมิ้นชัน ขิง ข่าพลู ดีปลี พลู เป็นต้น
9. สมุนไพรแก้โรคผิวหนัง กลาก เกื้อน เชื้อรา เริม ไวรัส งูสวัด โรคเรื้อน เช่น ข่า ทองพันชั่ง แป๊ะตำปึง พิลังกาสา ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน เป็นต้น
10. สมุนไพรฆ่าเหา หนอน แมลงไล่แมลง เช่น ตะไคร้หอม เถาวัลย์เปรียง น้อยหน่า พริกไทย ยูคาลิปตัส สะเดาบ้าน หนอนตายหยาก เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปว่า พืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยเบื้องต้นนั้น จำแนกสรรพคุณตามอาการของโรค คือ โรคในระบบทางเดินอาหาร โรคในระบบทางเดินหายใจ โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ โรคผิวหนังและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ รวมทั้งการบำรุงรักษาสุขภาพทั่วไป

การใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา เป็นภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากต้นไม้อย่างคุ้มค่าในเรื่องของอาหารคนไทยรู้จักการปรุงและตกแต่งอาหารขึ้นชื่อระดับโลกประเทศหนึ่ง มีการใช้สมุนไพรและพืชผักเป็นอาหารอย่างหลากหลายเพราะความอุดมสมบูรณ์จึงมีวัตถุดิบมากมายหลายชนิดย่อมปรุงแต่งได้หลายรสชาติและสีส่น ต่อมาการไปหาผักจากป่าลำบากขึ้นจึงได้ นำพันธุ์พืชมาปลูกไว้รอบรั้วบ้าน เพราะฉะนั้นวัฒนธรรมการปลูกต้นไม้รอบ ๆ รั้วบ้านของคนไทยจึงมีมาตั้งแต่อดีต ต้นไม้รอบรั้วบ้านจึงเป็นสมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยา เมื่อต้องการใช้ปรุงอาหารก็สามารถเก็บมาปรุงได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องไปหาในป่าอีกต่อไป จึงเป็นที่น่าภูมิใจภูมิปัญญาของไทยไม่ว่าจะเป็นผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว ล้วนแต่มีคุณค่าทางอาหารทั้งสิ้น เช่น กระจี้บมีโปรตีนสูง ตำลึงมีวิตามินเอสูง เป็นต้น (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2542 : 5)

พืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่ในสมัยหาของป่าล่าสัตว์ โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่เป็นพืชผัก พบว่า ฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายที่ไปหาอาหารประเภทผักและพืชผักจะเป็นอาหารหลักถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่กิน สำหรับในประเทศไทยการให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผัก

พื้นที่บ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยาและในสายตาของประชาชน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน ที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารจะมีรสเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นสิ่งนี้มิใช่เกิดขึ้นอย่างอิสระหรือโดยบังเอิญ หากเป็นผลึกของการกลั่นกรองขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถีชีวิตและตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่เกื้อกูลสุขภาพเหล่านี้อาจเรียกได้ว่า เป็นอาหารสมุนไพรได้ (จิตเกษม หล้าสะอาด, 2548 : 14)

อุไร จิรมงคลการ (2547 : 14 - 18) ได้กล่าวถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านไว้ดังนี้ ผักพื้นบ้านหลายชนิดให้คุณค่าทางโภชนาการสูงพอ ๆ กับผักเศรษฐกิจหรืออาจมากกว่า เช่น ผักแว่น ตำลึง ที่ให้วิตามินเอ สูงกว่าผักเศรษฐกิจหลายชนิด บางชนิดกลายเป็นผักยอदनิยม และมีจำหน่ายอยู่ทั่วประเทศ เช่น ผักปลัง ผักหวานป่า หน่อไม้ ผักหนาม เป็นต้น พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่ต่างมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่เข้ากับสภาพอากาศ และวัฒนธรรมการบริโภคของไทยได้เป็นอย่างดี ซึ่งรสชาติของผักแต่ละชนิดเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสรรพคุณของผัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. รสฝาด มีสรรพคุณเป็นยาฝาดสมาน ช่วยรักษาแผล แก้ท้องเสีย ท้องร่วง แต่ถ้ารับประทานมากจะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อและท้องผูก ได้แก่ กระโดน กล้ายติบ เป็นต้น
2. รสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะและกระตุ้นต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร แต่ถ้ารับประทานมากไปจะทำให้ท้องอืด ร้อนใน และแผลหายช้า ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง ผักต้ว ยอดมะขาม เป็นต้น
3. รสหวานอ่อน ๆ มีสรรพคุณช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แต่ถ้ารับประทานมากทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และง่วงนอน ได้แก่ ดอกขจร ผักหวาน ยอดเต่าร้าง เป็นต้น
4. รสขม สรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย ลดไข้ แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเบื่อเมา ถ้ารับประทานมากทำให้อ่อนเพลีย ได้แก่ ขี้เหล็ก ฟักข้าว มะระขี้นก เป็นต้น
5. รสเผ็ดร้อน สรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ทำให้อ่อนเพลีย ได้แก่ กระเพรา ขิง พริก เป็นต้น
6. รสหอมเย็น สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลม หน้ามืดตาลาย ได้แก่ กระชาย เตยหอม
7. รสมัน สรรพคุณช่วยแก้อาการเส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว เคล็ดขัดยอก อาการกระดูก หากรับประทานมากอาจเป็นพิษได้ เช่น หนูนอ่อน ไข่น้ำ ถั่วพู หัวปลี เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กมลภรณ์ เสราตี (2536) ศึกษาวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่าชุมชนในพื้นที่ศึกษาได้ใช้พืชผักพื้นบ้านในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ มีจำนวน 168 ชนิด และได้แบ่งการจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ การจำแนกตามลักษณะ การจำแนกตามที่อยู่ การจำแนกตาม

คุณลักษณะ การจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ได้ศึกษาถึงบทบาทและคุณค่าของผักพื้นบ้านต่อการดำรงชีวิตของประชาชน

เสาวภา พรศิริพงษ์. (2538) เห็นว่าหากไม่มีการพัฒนาการใช้สมุนไพร และรักษาภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชนไว้เป็นมรดกของชาติ คงเกิดการสูญหายไปของความหลากหลายทางภูมิปัญญา และสมุนไพรในท้องถิ่น และเสนอว่าควรมีแนวทางในการพัฒนาสมุนไพร และภูมิปัญญาในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมป้องกัน และรักษาโรค โดยหนึ่งในแนวทางนั้นได้เสนอให้มีการรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ และรักษาโรค เพื่อลดการพึ่งพาแผนปัจจุบัน และลดภาระของการที่ผู้ป่วยที่ไปแออัดกันที่โรงพยาบาล และเร่งให้การศึกษาแก่ประชาชนให้ตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมอาหาร และยาของไทย ความหลากหลายทางชีวภาพ และเพื่อการอนุรักษ์ การใช้ประโยชน์ และการพัฒนาที่ยั่งยืน

เยาวภา บุญญานุภาพ (2540) ศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับการบริโภคในตลาดเทศบาลนครเชียงใหม่ เป็นการศึกษถึงการนำส่วนต่าง ๆ ของพืชผักพื้นบ้านไปใช้เพื่อการบริโภค การนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นยาสมุนไพรและการใช้ในประเพณีความเชื่อและพิธีกรรมต่างๆ ของคนในจังหวัดเชียงใหม่

สัญญา เกียรติทับทิว(2540) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการจัดการทรัพยากรธรรมชาติโดยชุมชนมีส่วนร่วม หน่วยจัดการต้นน้ำแม่เนิง ต. ป่าหินฝน อ. แม่แจ่ม จ. เชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมในแผนปฏิบัติหรือโครงการจะต้องแสดงออกให้เห็นชัดว่า ราษฎรจะได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนั้น ทั้งนี้เพื่อให้ราษฎรที่ร่วมกิจกรรมได้มีความสำนึกในความเป็นเจ้าของ (Sense of belonging) ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือในการจัดการดำเนินงานและบำรุงรักษาต่อไป เนื่องจากการดำเนินงานของรัฐบาลในการพัฒนาป่าไม้ที่ผ่านมา ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากรัฐใช้การอนุรักษ์แบบใช้ตัวกฎหมายแยกคนออกจากป่าอย่างสิ้นเชิง ทั้งที่ประชาชนยังพึ่งพาอาศัยประโยชน์จากป่าในการดำรงชีพ มีการศึกษาค้นคว้าที่ชี้ให้เห็นว่าคนมีศักยภาพในการช่วยอนุรักษ์และสร้างความหลากหลายทางชีวภาพได้ ถ้าเปิดโอกาสและให้อำนาจในการจัดการและให้เขาได้รับประโยชน์บ้าง คนในท้องถิ่นก็สามารถจัดการทรัพยากรอย่างยั่งยืนได้ การให้คนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์เป็นทางออกของการอนุรักษ์อย่างยั่งยืนเมื่อประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดการ จะช่วยลดปัญหาของสิ่งแวดล้อม ป่ากลับเพิ่มขึ้น และมีการใช้ทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นช่วยลดการพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอก เมื่อประชาชนมีความเป็นอยู่ดีขึ้นพอกินพอใช้ก็ไม่ต้องอพยพถิ่นฐาน มีชีวิตความเป็นอยู่มั่นคง และที่สำคัญก็คือ เพิ่มความสามารถให้กับมนุษย์ได้เรียนรู้การอยู่อย่างสมดุลกับธรรมชาติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ชาวชนบทเหล่านี้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาต่างๆ เพื่อให้เป็นผู้ดูแลรักษาป่าไม้ และทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ มากกว่าการที่คิดเอาชาวชนบทเหล่านั้นออกมาจากป่า การวางแผนการจัดการทรัพยากรธรรมชาติจึงมีความสำคัญยิ่ง โดยที่ชุมชนและประชาชนจะต้องได้รับประโยชน์จากการอนุรักษ์นั้นๆ ในขณะที่เดียวกันก็ควรมีวิธีการอนุรักษ์เพื่อให้สามารถได้รับประโยชน์อย่างยั่งยืน เกิดผลกระทบน้อยที่สุด เพื่อช่วยให้ชาวชนบทที่อาศัยอยู่ในป่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสามารถอยู่คู่กับป่าได้

พันธวัศ สัมพันธ์พานิช (2541) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องระบบวนเกษตรแบบสวนบ้านในเมืองและชนบทของประเทศไทย การศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของระบบวนเกษตรแบบสวนบ้านนั้นขึ้นอยู่กับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ซึ่งปัจจุบันสวนบ้านถูกคุกคามจากการขยายตัวของเมืองสูงมาก แต่เดิมสวนบ้านเป็นรูปแบบที่มีการปฏิบัติกันภายในครอบครัว ผลผลิตที่ได้จึงใช้ภายในครอบครัว ที่เหลือจะจำหน่าย แต่ปัจจุบันการปฏิบัติดังกล่าวได้เปลี่ยนแปลงไป ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นเจ้าของสวนแต่ผู้เดียว พันธุ์ไม้ที่นำมาปลูกจะเป็นไปตามความต้องการของสังคม สวนบ้านส่วนใหญ่จะปลูกไม้ผลและไม้ยืนต้น จากการศึกษาพบว่า มะพร้าว มีความสำคัญทั้งด้านนิเวศวิทยาและมีการนำประโยชน์มาใช้สอยมากที่สุด ทั้งสวนบ้านในเมืองและชนบท ส่วนไม้ผลมีการเก็บจำหน่ายเป็นหลัก ไม้ดอกไม้ประดับใช้ในพิธีทางศาสนาและเทศกาลต่างๆ และสวนบ้านส่วนใหญ่จะประสบปัญหาหลายๆประการ กล่าวได้ว่าบางพื้นที่พบปัญหา น้ำเน่าเสีย น้ำท่วม บางพื้นที่ขาดแคลนน้ำ มีวัชพืชมาก ไม่มีตลาดรองรับ ตลอดจนขาดการส่งเสริมด้านองค์ความรู้ต่างๆ ปัญหาดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่เจ้าของสวนต้องการความช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องทั้งสิ้น

ยศ สันตสมบัติ (2542) ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความหลากหลายทางชีวภาพกับภูมิปัญญาท้องถิ่น จากกรณีศึกษาในเขตภาคเหนือตอนบน โดยเน้นความสำคัญขององค์ความรู้เกี่ยวกับพืชอาหาร ระบบการผลิต การจัดการทรัพยากรระบบการแพทย์พื้นบ้าน ความเชื่อและพิธีกรรม และระบบความคิดของชาวบ้านในบริบทของปฏิสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

วัชร ประชาศรัยสรเดช (2543) ได้ทำการสำรวจรวบรวมพืชสมุนไพรพื้นบ้านทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือตั้งแต่ปี 2537 จนถึงปี 2540 รวบรวมตัวอย่างได้มากกว่า 600 ตัวอย่าง ศึกษาหาชื่อวิทยาศาสตร์ได้ 300 ชนิด จัดเก็บตัวอย่างแห้งไว้พิพิธภัณฑ์พืช ณ อาคารพิพิธภัณฑ์พืชสิรินธร กลุ่มงานพฤกษศาสตร์ กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร

บรรณารักษ์ ปันทะรส (2545 : 25) ได้ทำการสำรวจและเก็บรวบรวมพืชสมุนไพรบริเวณหมู่บ้านนาขวาง อำเภอป่าก่อกิ่ง จังหวัดน่าน พบพืชที่ใช้ประโยชน์ 216 ชนิด โดยจัดอยู่ใน 79 วงศ์ 164 สกุล พืชทั้งหมดได้นำไปใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงยาเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ทั้งสิ้น 140 ชนิด ซึ่งสามารถจัดแบ่งได้เป็น 8 กลุ่มตามสรรพคุณ วิธีการใช้ประโยชน์ที่นิยมมากที่สุด คือ การต้มน้ำดื่ม รองลงมาคือ การแช่น้ำดื่มและการบดหรือฝนผสมน้ำดื่ม เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับตำราสมุนไพร-ไทย พบว่าพืช 35 ชนิดมีการนำมาใช้ประโยชน์เหมือนกัน 88 ชนิดนำมาใช้ประโยชน์ต่างกัน และอีก 93 ชนิดยังไม่พบข้อมูลว่ามีการนำมาใช้ประโยชน์

ละออ ชิตสนิท. (2547) พบว่ามีพืชพื้นบ้านจำนวน 35 ชนิด และ 22 วงศ์ โดยคนในชุมชนนำไปใช้ประโยชน์ เป็นพืชอาหารและพืชสมุนไพร ซึ่งไม้ป่าที่คนนิยมนำมาบริโภคและนิยมนำมาทำเป็นสมุนไพร กันมาก ได้แก่ มะเกี๋ยง เพกา และเพี้ยพาน

อภิชา อยู่สมบูรณ์และคณะ (2551) ทำการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์พรรณพืชของชุมชนกระหว่างบ้านโป่งลึกและบ้านบางกลอย ตำบลห้วยแม่เพรียง อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี พบพรรณไม้ที่มีการใช้ประโยชน์จำนวนอย่างน้อย 293 ชนิด เป็นชนิดที่ใช้เป็นยารักษาโรคหรือยาบำรุงร่างกาย 181 ชนิด ใช้เป็นอาหาร 121 ชนิด ใช้สอยในชีวิตประจำวัน 41ชนิด ใช้ในพิธีกรรมและประเพณี 6 ชนิด ซึ่งบางชนิดสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายประเภท

สมเด็จ จำปีและคณะ (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพในท้องที่ป่ากุดจับ เทือกเขาภูพานน้อย จังหวัดอุดรธานี จากการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพรโดยการสัมภาษณ์และเดินสำรวจร่วมกับผู้รู้ชุมชน ได้พืชสมุนไพรทั้งหมด 26 ชนิด ใน 15สกุล 14วงศ์