

การสำรวจการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรในพื้นที่ตำบลท่าหิน

อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา

A survey of utilization of medicinal plants in Tahin Subdistrict, Sathingpra District, Songkhla Province

ณัฐวาท บุญรัตน์^{1*} ธนพร อิศระทะ¹ กฤษณ์วรา รัตนโอภาส¹ นพมาศ ร่มเกตุ¹

Nathawarot Boonrattana^{1*} Thanaporn Issarata¹ Kritwara Rattanaopas¹ Nopamas Romkat¹

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

¹ Faculty of Science & Technology, Songkhla Rajabhat University, Thailand 90000

*Corresponding author E-mail: nathawarot.bo@skru.ac.th

บทคัดย่อ

การสำรวจชนิดพืชสมุนไพรประจำถิ่นเป็นการศึกษาเชิงสำรวจการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรในด้าน การประกอบอาหารและยา ในชุมชนตำบลท่าหิน อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed methods research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดย (1) การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มี โครงสร้าง (Non-Structured interview) (2) ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และ (3) ศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary research) จากผลการวิจัยพบว่า พืชสมุนไพรทั้งสิ้น 191 ชนิด 52 วงศ์ ปลูกมากที่สุดคือ วงศ์ Zingiberaceae จำนวน 15 ชนิด รองลงมาวงศ์ Fabaceae จำนวน 7 ชนิด และวงศ์ Euphorbiaceae จำนวน 5 ชนิด และพืชที่พบการใช้ประโยชน์มากที่สุด คือ ตะไคร้ จำนวน 24 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 6.38 กะเพรา จำนวน 19 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 4.52 ข่า จำนวน 16 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 4.26 มะกรูด และโหระพา จำนวน 15 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 3.99 ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณช่วยในแก้ท้องอืด ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร ดังนั้นการศึกษานี้จึงเป็นการช่วยเผยแพร่คุณค่าของพืชสมุนไพรตามวิถีพื้นบ้านชุมชนตำบล ท่าหินแห่งคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา

คำสำคัญ : พืชสมุนไพร ประโยชน์ของพืช คาบสมุทรสทิงพระ

Abstract

The survey of local herbal types was an exploratory study of the utilization of medicinal plants in food and medicine in Tahin Sub-district, Sathingpra District, Songkhla Province. The research is applied research. The researcher uses a mixed method: a non-structured interview, questions, and a qualitative method. The results showed that there were 191 species and 52 families. The highest species of the family in this area were Zingiberaceae (15 species), Fabaceae (7 species), and Euphorbiaceae (5 species), respectively. Herbal showed that such as Lemon grass: 24 sources were 6.38 percent, holy Basil: 19 sources were 4.53 percent, Galangal:

16 sources were 4.26 percent, Kaffir lime, and Thai basil: 15 sources were 3.99 percent. The local herbal with hot flavors and properties to help expel flatulence and help the digestive system. This study was to help disseminate the value of medicinal plants according to the local community of Tha Hin Sub-district of Sating Phra Peninsula, Songkhla province.

Keywords : herbal, Plant Benefits, Sating Phra Peninsula

บทนำ

แผนแม่บทแห่งชาติ ว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทยฉบับที่ 1 พ.ศ.2560-2564 ในส่วนของยุทธศาสตร์ที่ 3 ส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ ในมาตรการที่ 5 การใช้สมุนไพรในการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ซึ่งมีแนวทางการดำเนินการโดยการส่งเสริมให้ชุมชนและเครือข่ายภูมิปัญญาท้องถิ่นสำรวจสมุนไพรประจำถิ่นและจัดทำระบบข้อมูลสำหรับคุ้มครองภูมิปัญญาในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพในชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และเป็นการส่งเสริม อนุรักษ์สมุนไพรในท้องถิ่นให้คงอยู่ รวมถึงสามารถช่วยให้คุณภาพชีวิตของคนชุมชนดีขึ้นซึ่งชุมชนตำบลท่าหิน มีหมู่บ้าน 9 หมู่ ชาวบ้านในชุมชนนี้จะประกอบอาชีพทำนาแบบพื้นบ้านเป็นอาชีพหลัก อาชีพปลูกพืชผัก เลี้ยงสัตว์ และอาชีพการขึ้นตาลเป็นอาชีพที่มีผลผลิตของตาลโตนดที่สำคัญ มี 2 อย่าง คือ น้ำตาลและลูกตาล นอกจากนี้ด้วยลักษณะภูมิประเทศมีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มติดทะเลสาบสงขลา ชาวบ้านจึงมีอาชีพประมงพื้นบ้าน และมีการแปรรูปอาหารทะเล นอกจากนี้ยังมีการท่องเที่ยวชุมชนตามวิถีซึ่งมีการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น สมุนไพรในครัวเรือน เพื่อประกอบอาหารให้นักท่องเที่ยวเป็นเอกลักษณ์ หมู่บ้านวิถีชีวิต โหนด นา เล ให้แก่นักท่องเที่ยวสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรในครัวเรือน จากการทบทวนวรรณกรรมมีการสำรวจพืชพรรณสมุนไพรที่ใช้ดูแลสุขภาพ การประกอบอาหาร ในพื้นที่ต่างๆของประเทศไทย แต่ยังไม่มีการศึกษาพื้นที่ตำบล ท่าหิน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยจึงสนใจสำรวจ สมุนไพร ผักพื้นบ้าน โดยข้อมูลที่ได้ทำให้ทราบชนิดของสมุนไพรที่ใช้จริงและการใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหารและยาของชุมชน เป็นการสนับสนุนให้มีการใช้พืชที่มีสรรพคุณทางยาในชุมชนต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. พื้นที่สำรวจในพื้นที่ตำบลท่าหิน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา จำนวนหลังคาเรือน 929 หลังคาเรือน ประชากรในพื้นที่จำนวน 3,988คน ผู้สูงอายุจำนวน 1,027 คน โดยการสำรวจพืชสมุนไพร จำนวนร้อยละ 20 โดยการสำรวจทั้งหมด 280 หลังคาเรือน

2. การเก็บข้อมูล

2.1 การเก็บข้อมูลเป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง

2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้าง (Non-Structured interview) และนำข้อมูลที่ได้จากหลายแหล่งข้อมูลมาประมวลผลเพื่อยืนยันข้อมูลที่ต้องการที่สุด คำถามจะประกอบไปด้วยชื่อพื้นที่บ้านของผักพื้นบ้าน, กระบวนการก่อนนำมาใช้ประโยชน์, ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์, การนำไปใช้ประโยชน์

3. วิธีการดำเนินการและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ระบุตำแหน่งในพื้นที่ โดยการสอบถามคนในชุมชนและผู้นำชุมชน หรืออาสาสมัครชุมชนในพื้นที่ทุกคนที่ถูกระบุชื่อจะถูกสัมภาษณ์ทั้งหมด และการลงสำรวจทรัพยากรในพื้นที่ร่วมกันกับทีมนักวิจัย

3.2 เก็บตัวอย่างพันธุ์พืชโดยการอัดตัวอย่างแห้ง (Herbarium) ทั้งนี้จะต้องระบุ label เพื่อระบุพืชที่พบและระบุตำแหน่ง GPS

3.3 นำตัวอย่างพืชที่ได้จากข้อ 3 ไปใช้ในการพิสูจน์อัตลักษณ์ของพืช จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดผ่านกระบวนการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการที่สุด

3.4 ระบุชนิดพืชในเชิงวิทยาศาสตร์ จัดจำแนกกลุ่ม และตรวจสอบชนิดพืชโดยเทียบกับตัวอย่างพรรณไม้ที่เคยมีรายงานทั้งกับพรรณไม้แห้งใช้ฐานข้อมูลหอพรรณไม้ ฐานข้อมูลพันธุ์ไม้มสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

3.5 วิธีการระบุ สรรพคุณสมุนไพรจากคำบอกเล่ามาเปรียบเทียบกับข้อมูลรสรยา สรรพคุณยาไทย ด้านแพทย์แผนไทย ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชเวชกรรม โดยกองการประกอบโรคศิลปะสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และข้อมูลทางโภชนาการ

ผลการวิจัย

จากการลงพื้นที่ตำบลท่าหิน อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา จำนวน 9 หมู่ โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นคนในชุมชนและผู้สูงอายุที่อยู่บ้าน จากการสำรวจพบสมุนไพร ผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 52 วงศ์ 191 ชนิด ได้แก่ ZINGIBERACEAE 15 ชนิด FABACEAE 7 ชนิด EUPHORBIACEAE 5 ชนิด ACANTHACEAE 5 ชนิด AMARYLLIDACEAE, PIPERACEAE, LAMIACEAE, PALMAE อย่างละ 4 ชนิด ANACARDIACEAE, MORACEA, RUTACEAE, SOLANACEAE, UMBELLIFERAE 3 ชนิด และอย่างละ 1 ชนิด คือ APIACEAE, APOCYNACEAE, ARALIACEAE, ARECACEAE, ASPHODELACEAE, ASTERACEAE, AVERRHOOACEAE, BORAGINACEAE, BRASSICACEAE, CACTACEAE, CARICACEAE, CLUSIACEAE, COMMELINACEAE, COMPOSITAE, CONVOLVULACEAE, CUCURBITACEA, CUCURBITACEAE, DIPTEROCARPACEAE, GRAMINAE, GUTTIFERAE, LABIATAE, LECYTHIDACEAE, LYTHRACEAE, MALVACEAE, MELIACEAE, MUSACEAE, MYRSINACEAE, MYRTACEAE, PANDANACEAE, POACEAE, POLYGONACEAE, RUBIACEAE, SAPOTACEAE, VITACEAE, VITIDACEAE,

พืชที่มีจำนวนการปลูกจำนวนมากและการใช้ประโยชน์เป็นยาและอาหารได้ พบว่า ตะไคร้ จำนวน 24 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 6.38 กะเพรา จำนวน 19 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 4.52 ข่า จำนวน 16 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 4.26 มะกรูด จำนวน 15 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 3.99 โหระพา จำนวน 15 แหล่ง คิดเป็นร้อยละ 3.99 ยอ จำนวน

14 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 3.72 ชะพลู จํานวน 12 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 3.19 ว่านหางจระเข้ จํานวน 10 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 2.66 มะนาว จํานวน 9 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 2.39 พลู จํานวน 8 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 2.13 ตำลึง จํานวน 7 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 1.86 เสดดพังพอน จํานวน 6 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 1.60 ชมิ้นขาว บัวบก ผักหวาน พริก และฟ้าทะลายโจร อย่างละจํานวน 5 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 1.33 และพืชอื่นๆอย่างละ 1 แห่ล่ง คัดเป็นร้อยละ 0.27 และการเปรียบเทียบข้อมูลรสนยาและสรรพคุณยาไทย และข้อมูลทางโภชนาการ ดังแสดงในตาราง ที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสรรพคุณสมุนไพร ผักพื้นบ้านกับรสนยาและโภชนาการ

สมุนไพร	สรรพคุณจากชาวบ้าน	รสด้วยาสมุนไพร	ข้อมูลทางโภชนาการ
ตะไคร้แกง วงศ์ POACEAE (วงศ์หญ้า)	- ทำเครื่องแกงเหลือง ผัดเผ็ด ต้มหมึก ยาสมุนไพร - น้ำต้มตะไคร้ ขับปัสสาวะ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้กูกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ - ใบแห้งใช้ไล่วุง	ลำต้น รสหอมปร่า บำรุงไฟธาตุ แก้โรค ทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหารใน กระเพาะ	ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วย ย่อยอาหาร ทำให้ระบบ ย่อยอาหารทำงานได้อย่าง มีประสิทธิภาพเนื่องจาก ระบบทางเดินอาหารใน ผู้สูงอายุทำงานลดลง เยื่อบุทางเดินอาหารเสื่อม การกินตะไคร้สามารถช่วย ลดปัญหานี้ได้
กะเพรา วงศ์ LAMIACEAE	ทำอาหาร ผัดกับไก่ ผัดกับ หมึก ทอดกรอบ น้ำใบกระเพรา แก้ท้องอืด ขับลมในลำไส้	ใบ รสเผ็ดร้อน รักษาท้องอืดเพื่อ ในเด็ก ธาตุไม่ปกติ ขับผายลมในเด็ก แก้เสมหะเหนียว	บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจูกเสียด ซึ่งเกิดขึ้นได้ ในผู้สูงอายุ ที่มีระบบทางเดินอาหารมี การดูดซึมอาหารลดลง การเคลื่อนไหวของหลอด อาหารลดลง จนทำให้ ระยะเวลาที่อาหารผ่าน หลอดอาหารช้าลง การกิน กระเพราสามารถช่วยลด ปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อได้
ข่า วงศ์ ZINGIBERACEAE	ทำต้มไก่ แกงป่าปลา เนื้ออ่อน แก้ลมพิษ แก้ผื่นคัน	เหง้า รสเผ็ดปร่า รักษาโรคผิวหนัง บำรุงกระเพาะอาหาร	เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืด เพื่อ ขับลมสรรพคุณคล้าย กับกระเพรา ดังนั้น

สมุนไพร	สรรพคุณจากชาวบ้าน	รสด้วยาสมุนไพร	ข้อมูลทางโภชนาการ
	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้	แก้ปวดกระเพาะ อาหาร แก้ท้องอืด	การกินข้าของผู้สูงอายุจึง ช่วยลดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อขับลมในลำไส้ได้
มะกรูด วงศ์ RUTACEAE	ใบมะกรูด ทำตำมยาปลา ลูกมะกรูดใช้ล้างมือคาว ปลา ใช้สระผมลดคราบมัน ได้ดี	รสขมเล็กน้อย ใบ ช่วยขับลมในลำไส้ ผล แก้เสมหะใน ลำคอ ฟอกโลหิตระดู แก้เนื้อมลายเหนียว	ผิวจากผลมะกรูด เป็นยา ขับลมในลำไส้ แก้แน่น ท้อง และยังเป็นยาบำรุง หัวใจ ซึ่งระบบการ ไหลเวียนเลือดในผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพการทำงาน ลดลง โดยเฉพาะหัวใจมี กำลังการหดตัว และอัตรา การเต้นของหัวใจลดลง
โหระพา วงศ์ LABIATAE	ผัดกับหมู ใส่แกง ใส่ต้ม แซบปลา ต้มโคล้ง แก้ท้องอืด ช่วยเจริญ อาหาร ตำพอกแก้ปวดเข่า แก้เซ็ด	รสสุขุม ขับลม ทำให้เจริญ อาหาร จุกเสียดแน่น ท้องเสีย	มีสรรพคุณขับลม ทำให้ เจริญอาหาร ช่วยปัญหา ให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาช่อง ปาก ปากแห้ง รับประทานอาหาร ไม่มีพินเคี้ยวอาหารซึ่งทำ ให้เบื่ออาหาร
ยอบ้าน วงศ์ RUBIACEAE	ใช้ไล่แมลงหมักกับยาเส้น ดองกับน้ำตาลเป็นยาแก้ ปวดท้องประจำเดือน	รสขมเล็กน้อย ผลยอบ้านแก้ไอเจ็บ ขับลม บำรุงธาตุ	ใบยอบ้านมีวิตามินเอ 40,000 กว่ายูนิตสากลต่อ 100 กรัม ช่วยในการบำรุง สายตา หัวใจ สำหรับใบใช้ ปรุงเป็นอาหาร แก้ ท้องร่วง รากใช้เป็นยา ระบาย สำหรับระบบขับถ่ายใน ผู้สูงอายุ มีการเคลื่อนไหว ของลำไส้ลดลง ทำให้เกิด ท้องผูก ถ่ายอุจจาระ ยากลำบากต้องใช้เวลาแบ่ง อุจจาระแข็ง รู้สึกเหมือน

สมุนไพร	สรรพคุณจากชาวบ้าน	รสด้วยยาสมุนไพร	ข้อมูลทางโภชนาการ
			ยังถ่ายไม่หมด การใช้ยอ ปรุงเป็นอาหารจึงลด ปัญหาเหล่านี้ได้
ชะพลู วงศ์ PIPERACEAE	ใส่แกงหอย แกงปู แกงคั่ว หมูย่างใบชะพลู	ทั้งต้น รสเผ็ดร้อน ขับ เสมหะ แก้ท้องอืด เพื่อ ช่วยเจริญอาหาร	ทั้งต้น แก้เสมหะ ท้องอืด รักษาโรคเบาหวาน วัยผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงที่ จะเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น การทานชะพลูเป็นประจำ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อ การเกิดโรคเบาหวาน
ว่านหางจระเข้ วงศ์ ASPHODELACEAE	แก้แผลไฟไหม้ แก้แผล พุพอง ยางสีเหลือง ลอกฝ้า ยาระบายรุนแรง	วันใสจากใบสด รสจืด เย็น ใช้ภายนอก รักษาแผลไฟไหม้น้ำ ร้อนลวก ยาง เป็นยาถ่ายท้อง ยาระบาย	ยางในใบ เป็นยาระบาย ช่วยลดปัญหาท้องผูกใน ผู้สูงอายุได้เช่นกัน
มะนาว วงศ์ RUTACEAE	ใส่แกงเหลือง ใส่ในยำต่าง ๆ เปลือกล้างคาบมัน คาว น้ำมะนาวผสมน้ำผึ้งดื่ม เกลือเล็กน้อย ละลาย เสมหะเหนียวในลำคอ	น้ำ รสเปรี้ยว น้ำมันจากผิวมะนาว ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดเพื่อ น้ำคั้นจากผลมะนาว รักษาอาการเจ็บคอ แก้ไอ ขับเสมหะ และ รักษาโรคลึกลับปิด ลักเปิดซึ่งเกิดจากการ ขาดวิตามินซี	แก้โรคความดันโลหิตสูง แก้โรคลึกลับปิดลักเปิดใน ผู้สูงอายุ ซึ่งมีการ สังเคราะห์คอเลสเตอรอล ลดลง ทำให้หลอดเลือดที่ เหี่ยวกลับมาแข็งแรงเกิด เลือดออกตามไรฟันได้ นอกจากนี้ น้ำมะนาวยัง ช่วยขับเสมหะ ฟอกโลหิต บำรุงโลหิต รักษาลมพิษ แก้ริดสีดวงได้ด้วย
พลู วงศ์ PIPERACEAE	ใบใช้กินกับหมากกับปูน ใช้ทำพิธีทางศาสนา	รสเผ็ดเมา ใบใช้น้ำคั้นใบสดกิน เป็นยาขับลมและทา แก้ลมพิษ แก้กลิ่น	ใบพลู ช่วยกระตุ้นน้ำลาย จึงลดปัญหาปากแห้ง ใน ผู้สูงอายุ ทำให้ไม่เบื่อ อาหาร นอกจากนี้ยังช่วย

สมุนไพร	สรรพคุณจากชาวบ้าน	รสดัวยาสสมุนไพร	ข้อมูลทางโภชนาการ
	ตำกับเหล้าขาวใช้ทาแก้ ลมพิษ หรือเคี้ยวแก้ปวดฟัน ร่ำมะนาว	ปาก ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ	แก้ไอ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ลดการอักเสบ เสริมสร้าง และบำรุงรักษาฟันให้ แข็งแรง เนื่องจากมีสาร ฟลูออไรด์สูง จึงช่วย เสริมสร้างความแข็งแรงให้ ฟันของผู้สูงอายุได้ด้วย
ตำลึง วงศ์ CUCURBITACEAE	ใบและยอดอ่อน ใสในต้มจืด แกงเลียง ใบสด ขยี้แก้แมลงกัดต่อย	ใบ รสเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษ แก้แสบคัน บรรเทา เริ่ม งูสวัด	เป็นยาเย็นดับพิษร้อน แก้ปวดแสบปวดร้อน แก้ ตาช้ำ ลดไขมันในเลือด ลดน้ำตาล ป้องกันการเกิด เบาหวานในผู้สูงอายุได้ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัย ที่มี ความ เสี่ยง ต่อ โรคเบาหวานมากขึ้น
เสลดพังพอนตัวเมีย วงศ์ ACANTHACEAE	ใบสด แก้พิษตำพอกบริเวณ ที่โดนแมลง ตะขาบกัด เข้ายาบำรุงเลือด	ใบ รสจืดเย็น แก้โรคเริ่ม งูสวัด	ใบตัวเมีย รักษาแผลร้อน ในในปาก ใบตัวผู้ ถอนพิษแมลงสัตว์ กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษา เม็ดผื่นคันตามผิวหนัง
ขมิ้นขาว วงศ์ ZINGIBERACEAE	แกงขมิ้น ทำให้ผายลม และ รักษาไข้ผอมเหลือง	เหง้า กินเป็นยารักษา แผลในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ รักษาโรค ผิวหนัง	ช่วยรักษาแผลในกระเพาะ อาหารและลำไส้ บรรเทา อาการคลื่นไส้ ช่วยย่อย อาหาร ช่วยลดอาการจุก เสียดแน่นท้องในผู้สูงอายุ
บัวบก วงศ์ UMBELLIFERAE		ทั้งต้น มีรสหอมเย็น แก้ไข้ใน ขับปัสสาวะ รักษาบาดแผล แก้ร้อนในกระหายน้ำ	เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุง หัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก้ไข้ ใน ลดความดัน ลดความ เสี่ยงต่อการเกิดโรคความ ดันในผู้สูงอายุได้

สมุนไพร	สรรพคุณจากชาวบ้าน	รสดัวยาสสมุนไพร	ข้อมูลทางโภชนาการ
ผักหวาน วงศ์ EUPHORBIACEAE	ทำอาหาร แกงจืดไข่น้ำ ทำเครื่องเคียงจิ้มกับน้ำพริก แกงผักหวานป่าใส่ไข่มด แดง แกงใส่ปลาแห้ง	ใบ รสหวานเย็น ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้	มีวิตามินเอสูง ช่วยในการ มองเห็น บำรุงสายตา ซึ่งผู้สูงอายุมีปัญหา ภาพใกล้ไม่ชัด อาการ กระจกตาขุ่น ต้อกระจก การปรับสายตาข้าง ความไวในการมองภาพ ลดลง กล้ามเนื้อลูกตา เสื่อม การมองเห็นในที่มืด ภาวะกระดูกอ่อนเยื่อตา การกินผักหวานช่วยเสริม เซลล์ในลูกตาได้ ส่วนยอด ผักหวานมีรสหวานกรอบ ช่วยแก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ ระบายความ ร้อนได้ดี
ฟ้าทะลายโจร วงศ์ ACANTHACEAE	แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ต้านโควิด	ใบ รสขม แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ช่วย ทำให้เจริญอาหาร	ระงับอาการอักเสบ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ แก้ติดเชื้อและแก้กระเพาะ ลำไส้อักเสบ เป็นยาขมเจริญอาหาร ช่วยให้ผู้สูงอายุทาน อาหารได้มากขึ้น



ภาพที่ 1 การลงพื้นที่สำรวจ ทีมวิจัยในตำบลท่าหิน อำเภอสีทิงพระ จังหวัดสงขลา

วิจารณ์ผล

ตำบลท่าหินมีสภาพพื้นที่ราบลุ่ม จดชายฝั่งริมทะเลสาบสงขลา มีลมทะเลสาบสงขลา และมรสุมพัดผ่านตลอดทั้งปี อาชีพหลักทำนา การเกษตรผสมผสาน และการประมง ด้วยลักษณะภูมิอากาศและดินมีลักษณะเป็นดินเหนียวและดินร่วนปนทราย การเพาะปลูกพืช สมุนไพร ผักสวนครัว ซึ่งทำการสำรวจสมุนไพร ผักพื้นบ้านทั้งหมดจำนวน 191 ชนิด 52 วงศ์ เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจสมุนไพรในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาของอรทัย และนฤมล (2555) พบว่า มีความสอดคล้องกับชนิดของวงศ์พืชจำพวกวงศ์ถั่ว (Fabaceae) วงศ์ยางพารา (Euphorbiaceae) วงศ์เข็ม (Rubiaceae) และนอกจากนี้ยังพบพืชวงศ์อื่นๆ ด้วยสภาพพื้นดินเป็นดินเหนียวและดินร่วนปนทรายจึงเหมาะกับพืชวงศ์หญ้า (Poaceae) และวงศ์ขิง (Zingiberaceae) จำนวนมากเพราะสามารถทนต่อสภาพภูมิอากาศมรสุมพัดผ่านตลอดทั้งปี

จากผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ทำอาชีพเกษตรกร มักปลูกพืชสมุนไพรไว้รอบบ้านเพื่อเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้บอกถึงการใช้ประโยชน์ของสมุนไพรทางด้านอาหารและยา ในเรื่องการดูแลสุขภาพ มีพืชหลายชนิดที่มีสรรพคุณตรงกับข้อมูลทางด้านการแพทย์แผนไทยและคุณค่าโภชนาการ เช่น ตะไคร้ มีสรรพคุณ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ท้องอืด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ สอดคล้องกับผลของสารสกัดน้ำจากต้นตะไคร้มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและกระตุ้นเอนไซม์ต้านออกซิเดชันในหนูแรทของนันทยา และคณะ (2557) พบว่า มีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชันได้ดี(antioxidant) และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (anti-inflammatory) จึงสามารถบรรเทาอาการท้องอืด โรคกระเพาะอาหารอักเสบได้ ใบกะเพราเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vinod et al. (2011) หนึ่งในนั้นก็คือสามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหารและปรับปรุงระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น ซึ่งมียูจินอลเป็นสารเคมีหลัก ขานิยมใช้ในทางการแพทย์และนำมาประกอบอาหาร ชุมชนนิยมปลูกไว้รอบบ้านเพื่อง่ายต่อการขุดมาเพื่อประกอบอาหารได้หลากหลาย แกงเผ็ดมีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ Shimaila Eram et al. (2019) ผลการศึกษาพบว่า ข่ามีฟีนอลและฟลาโวนอยด์สูง สอดคล้องกับซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ, ลดไขมันในเลือด และรักษาโรคกระเพาะอาหารได้ น้ำมะกรูดเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้แน่นท้อง แก้เจ็บคอ และกัสดเสหะตรงกับผลการวิจัยของ Arumugan et al. (2014) ซึ่งผลของ

มะกรูดสามารถที่จะแก้อาการปวดศีรษะและอาการเจ็บคอได้ ส่วนใบจะนำมาฉีกใส่ลงในอาหารจะมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหย นอกจากนี้สารโพลีฟีนอลจะเพิ่มระบบการย่อยของกระเพาะอาหาร โหระพาเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมซึ่งในการรักษาโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด Nadeem et al. (2010) พบว่า โหระพามีสรรพคุณ รักษาโรคไข้หวัด ปวดศีรษะ โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จากการสำรวจพืชในพื้นที่ที่มีพืชบางชนิดที่มีการปลูกในกระถางต้นไม้ไม่สามารถเพาะปลูกลงดินได้ ซึ่งพืชหลายชนิดที่ชุมชนอยากขยายพันธุ์พืชเพื่อดูแลสุขภาพและใช้ในการประกอบอาหาร เช่น พริกไทย ไพล จิงจูฉ่าย ผัก ฯลฯ ดังนั้นควรเพิ่มเติมในเรื่องพืชที่สามารถเพาะปลูกในดินเหนียวและดินร่วนปนทรายเพื่อให้ตอบโจทย์การส่งเสริมการใช้สมุนไพรในชุมชน

สรุปผล

การสำรวจสมุนไพร ผักพื้นบ้าน ในชุมชนตำบลท่าหิน อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา พบว่าทั้งหมด 52 วงศ์ วงศ์พืชประเภทหัว หรือเหง้าที่พบเป็นส่วนใหญ่เป็นวงศ์ขิง (Zingiberaceae) รองลงมาวงศ์หญ้า (Poaceae) เช่น ขิง ข่า กระจ่างดำ ขมิ้นขาว ตะไคร้ ฯลฯ และซึ่งเป็นพืชที่ปลูกง่าย รวมถึงสามารถนำมาประกอบอาหาร พบทั่วได้ในทั่วไปในทุกพื้นที่ นอกจากนี้ในพื้นที่พืชที่นิยมปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจเป็นส่วนประกอบหลักในเครื่องแกง ดังนั้นอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งพืชเศรษฐกิจ เช่น กะเพรา ตะไคร้ ข่า โหระพา มีสรรพคุณในการขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด บำรุงกระเพาะอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร ซึ่งเหมาะกับผู้อายุสูงที่มีปัญหาเรื่องระบบการย่อยอาหาร มีลมในลำไส้มากและยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเหมาะสม จากการสำรวจในครั้งนี้ผลจากการสัมภาษณ์คนในชุมชนบอกถึงสรรพคุณคล้ายกันและเมื่อตรวจสอบข้อมูลทางอาหารและยาด้านการแพทย์แผนไทย ข้อมูลทางโภชนาการ พบว่าสรรพคุณตรงกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าหิน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพพรวน รวมทั้งผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่อำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่ให้การสนับสนุนวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. มปป. คลังความรู้ ข้อมูลสมุนไพร:กะเพรา. แหล่งข้อมูล:

https://ttdkl.dtam.moph.go.th/Module1/frmc_herb.aspx ค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2565.

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. มปป. คลังความรู้ ข้อมูลสมุนไพร:มะกรูด

https://ttdkl.dtam.moph.go.th/Module1/frmc_show_plant.aspx?h_id=MjA0MQ== ค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2565.

กองประกอบโรคศิลปะ. (2542). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปสาขาเภสัชกรรม. กรุงเทพฯ: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.

ธนโชติ ธรรมชาติ หน่วยวิเคราะห์วิจัยพฤกษเคมี ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. มปป. ฟ้ายะลวยโจร. http://eto.ku.ac.th/neweto/e-book/plant/herb_gar/ฟ้ายะลวยโจร.pdf ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2565.

นันทิยา สมภาร, ศุภเกต แสนทวีสุข, จริญญาพร เนาวบุตร และอรรษา แฉวมอ. (2014). สารสกัดน้ำจากต้นตะไคร้มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและกระตุ้นเอ็นไซม์ต้านออกซิเดชันในหนูแรท. *Journal of the Medical Association of Thailand*. 97(Suppl.8): S57-S63.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม. (2565). ศูนย์เรียนรู้ และอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพรไทย: บัวบก. <https://skm.ssru.ac.th/news/view/wut052> ค้นเมื่อ 3 กันยายน 2565.

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2562). ฐานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์.

<http://www.phargarden.com/main.php>. สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2565.

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2564). สมุนไพรสาธารณสุขมูลฐาน: ตะไคร้. แหล่งข้อมูล: <https://www.med.tu.ac.th/department/attm/?p=2105> ค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565.

อมลวัฒน์ แท่นคำ ศุภชัย ดิยวรินทร์ และ ธนิสรปทุมมานนท์. (2562). การสำรวจผักพื้นบ้านในตำบลปามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*. 7(2): 61-75.

อรทัย เนียมสุวรรณ และนฤมล เสงี่ยมนท์. (2555). การสำรวจพรรณพืชสมุนไพรในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา: กรณีศึกษาจากคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา. <https://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/11851> ค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2565.

Nadeem Hashmi, M. Masroor A. Khan, M. Naeem, Mohd Idrees, Tariq Aftab and Moinuddin. (2010). Ameliorative Effect of Triacontanol on the Growth, Photosynthetic Pigments, Enzyme Activities and Active Constituents of Essential Oil of *Ocimum basilicum* L. *Medicinal and Aromatic Plant Science and Biotechnology*. 5(1): 20-24.

Shimaila Eram, Mujahid, Paramdeef Bagga, Muhammad Arif, Afoz Ahmad, Arun Kumar, Farogh Ahsan and Sohail Akhter. (2019). A review on phytopharmacological activity of *Alpinia galanga*. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. 11(3): 6-11.

Vinod Kumar, Harish Chandra Andola, Hema Lohani and Nirpendra Chauhan. (2011). Pharmacological Review on *Ocimum sanctum* Linnaeus: A Queen of herbs. *Journal of Pharmacy Research* 2011. 4(2): 366-368.