

หน่วยการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชา ภาษาไทย รหัส ๓๑๑๐๑

ภาคเรียนที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้หลัก ประจักษ์ภาษา

เวลาเรียน ๒ คาบ/สัปดาห์

เรื่องย่อยที่ ๒ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ

เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง

ผู้สอน นางสาวกมลชนก งามขำ

๑. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

การอ่านจับใจความสำคัญเป็นการอ่านเพื่อหาข้อความที่เป็นแก่นเนื้อหาที่มีสาระครอบคลุมเนื้อความอื่น ๆ โดยใช้ การอ่านจับใจความสำคัญด้วยเทคนิคบันได ๖ ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ ๑ อ่านเรื่องให้จบ ตั้งคำถาม ๕W๑H ขั้นที่ ๒ หาคำสำคัญ (Key Words) ขั้นที่ ๓ ตัดส่วนขยายใจความสำคัญ ขั้นที่ ๔ เติมคำเชื่อมหาส่วนขยายใจความสำคัญ ขั้นที่ ๕ สังเกตคำเชื่อม แสดงความขัดแย้ง และขั้นที่ ๖ หาใจความสำคัญได้ทุกบทอ่าน จากเทคนิคดังกล่าวจะสามารถให้นักเรียนตอบคำถามจาก งานเขียนได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากนักเรียนรู้ว่าควรทำอะไร ที่ไหน อย่างไร รู้จักการสังเกตคำสำคัญและตัดส่วนขยาย การอ่าน จับใจความสำคัญมีความสำคัญในด้านการนำไปใช้ในการศึกษาหาความรู้ในศาสตร์วิชาต่าง ๆ ทำให้ประหยัดเวลาในการอ่าน และทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์ในการพิจารณาใจความสำคัญในเรื่องที่อ่าน

๒. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านเพื่อเข้าใจ วิเคราะห์ และตีความสารที่อ่าน

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ตัวชี้วัด ท ๑.๑ ม.๔/๑ วิเคราะห์ สรุปลักษณะสำคัญ และแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่าน

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ นักเรียนสามารถอ่านบทความเกี่ยวกับสุขภาพแล้วจับใจความสำคัญได้ (K)

๓.๒ นักเรียนสามารถสรุปประเด็นสำคัญจากบทความได้อย่างชัดเจน (P)

๓.๓ นักเรียนสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองและแสดงความคิดเห็นได้ (P)

๓.๔ นักเรียนตระหนักถึงและเห็นประโยชน์ของการอ่านจับใจความสำคัญ (A)

๔. สาระการเรียนรู้

การอ่านจับใจความ

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

๒) ซื่อสัตย์สุจริต

๓) มีวินัย

๔) ใฝ่เรียนรู้

๕) อยู่อย่างพอเพียง



๒) นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านจับใจความสำคัญจากบทความสุขภาพ
 ๓) นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญโดยใช้กระบวนการอ่านจับใจความสำคัญ
 บันได ๖ ขั้น ด้วยสำนวนภาษาของตนเอง

๔) ครูให้คำแนะนำพร้อมทั้งกระตุ้นการคิดและการวิเคราะห์ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

๙.๓ Step ๓ : แสวงหาความรู้ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

๑) นักเรียนร่วมกันสร้าง Infographic หรือโปสเตอร์สุขภาพ หัวข้อ: “สาระน่ารู้จากบทความสุขภาพ”

๒) นักเรียนออกแบบผลงานให้สวยงาม มีความกระชับ น่าสนใจ รวมทั้งใช้ภาพและข้อความสื่อสารชัดเจน ถูกต้องตามอักขรวิธี

๙.๔ Step ๔ : ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๑) นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสะท้อนความคิดเห็นว่า ได้เรียนรู้อะไรจากบทความวิธีการอ่านจับใจความมีประโยชน์อย่างไร

๒) ครูตั้งคำถามปลายเปิด เช่น “หากคุณต้องบอกต่อคำแนะนำด้านสุขภาพให้เพื่อน ๑ อย่างจะบอกอย่างไร”

๓) นักเรียนเผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะเพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปในสื่อออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก เป็นต้น

๙.๕ Step ๕ : ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

๑) นักเรียนประเมินตนเองด้วย แบบประเมินการมีส่วนร่วมและการจับใจความ •

๑๐. การวัดผลประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมินผล
ด้านความรู้ (K) -นักเรียนสามารถอ่านบทความเกี่ยวกับสุขภาพแล้วจับใจความสำคัญได้ (K)	สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมใน การตอบคำถาม	แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมใน การตอบคำถาม	ร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) - นักเรียนสามารถสรุปประเด็นสำคัญจากบทความได้อย่างชัดเจน -นักเรียนสามารถเชื่อมโยงเนื้อหา กับประสบการณ์ของตนและแสดง ความคิดเห็นได้	กระบวนการทำงาน กลุ่ม	แบบประเมินกระบวนการ ทำงานกลุ่ม	ร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
ด้านคุณลักษณะ (A) - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - รักความเป็นไทย	ประเมินคุณลักษณะ	แบบประเมิน คุณลักษณะ	ผ่านเกณฑ์คุณภาพ ระดับ ๒

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

รายการการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน และมีการชี้แจงเป้าหมายการทำงาน มีการปฏิบัติงานร่วมกัน อย่างร่วมมือร่วมใจ พร้อมกับการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทสมาชิกชัดเจน มีการชี้แจงเป้าหมายอย่างชัดเจนและ ปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ไม่มีการประเมินเป็นระยะ ๆ	มีการกำหนดบทบาทเฉพาะหัวหน้า ไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย อย่างชัดเจน ปฏิบัติงานร่วมกัน ไม่ครบทุกคน	ไม่มีการกำหนดบทบาทสมาชิก และไม่มีการชี้แจงเป้าหมาย สมาชิก ต่างคนต่างทำงาน

๑๐.๑ เกณฑ์การประเมิน

๑๐.๑.๑ แบบประเมินด้านความรู้ (K) จากการปฏิบัติกิจกรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้หลัก ประจักษ์ภาษา เรื่องย่อยที่ ๑ ความรู้เกี่ยวกับภาษา
รหัสวิชา ท๓๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ...๑.... ปีการศึกษา ...๒๕๖๘.... ชั้น ...๔/๒.... โรงเรียนโคกกะเทียมวิทยาลัย

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ผลงานนักเรียน/ใบงาน/ระดับคะแนน											
		การคิดวิเคราะห์			การเขียนสื่อความ			มีความคิดสร้างสรรค์			ประโยชน์ของการนำข้อมูลไปใช้		
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑
๑	นายภัทรพล เทียมผูก												
๒	นายอรรถวิท สิงห์ตา												
๓	นางสาวนลัททิพย์ คงเมือง												
๔	นางสาวสศิรดา สิ้นส่ง												
๕	นางสาวนิษา บุญจันทร์												
๖	นางสาวปนัดดา คงสร												
๗	นางสาวนัฐริรา ศรีสง่า												
๘	นางสาวพุทธิรัตน์ อินทะนัย												
๙	นางสาวธันขพร รัตนะ												
๑๐	นายวรภัทร วรสายสินธุ์												
๑๑	นายเศรษฐพงษ์ เงินพันธ์												
๑๒	นายคมกฤษ กองพิกุล												

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ ๓ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี
ระดับ ๒ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ พอใช้
ระดับ ๑ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม ๑๒คะแนน

คะแนน ๑๒ - ๙ หมายถึง ดี
คะแนน ๘ - ๕ หมายถึง พอใช้
คะแนน ๔ - ๐ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านร้อยละ ๖๐ (๘ คะแนน)

ลงชื่อ

(.....)

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

๑๐.๑.๒ แบบประเมินทักษะ (P) จากการปฏิบัติกิจกรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่..... เรื่อง เรื่องย่อยที่

รหัสวิชา ภาคเรียนที่ ปีการศึกษา ชั้น โรงเรียนโคกกะเทียมวิทยาลัย

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรม / ระดับคะแนน															
		ความสนใจ ในการทำ กิจกรรม			การมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น			การตอบ คำถาม			การยอมรับ ฟังความ คิดเห็นผู้อื่น			ทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมาย			รวม
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	
๑	นายภัทรพล เทียมผูก																
๒	นายอรรถวิท สิงห์ตา																
๓	นางสาวนลัททิพย์ คงเมือง																
๔	นางสาวสศิรดา สิ้นส่ง																
๕	นางสาวมนิษา บุญจันทร์																
๖	นางสาวปนัดดา คงคร																
๗	นางสาวนัฐธิรา ศรีสง่า																
๘	นางสาวพุทธิรัตน์ อินทะนัย																
๙	นางสาวธนัชพร รัตนะ																
๑๐	นายวรภัทร วรสายสินธุ์																
๑๑	นายเศรษฐพงษ์ เงินพันธ์																
๑๒	นายคมกฤษ กองพิกุล																

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน ระดับ ๓ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ดี
 ระดับ ๒ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ พอใช้
 ระดับ ๑ หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับ ปรับปรุง
 เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๖๐ (๙ คะแนน)

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม ๑๕

คะแนน ๑๓ - ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๙ - ๑๒ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๕ - ๘ หมายถึง ปรับปรุง

ลงชื่อ

(.....)

ครูผู้สอน / ผู้ประเมิน

๑๐.๑.๓ แบบประเมินคุณลักษณะ (A) จากการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน
ช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	๑.๑ ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ร้องเพลงชาติได้ และบอกความหมายของเพลงชาติ			
	๑.๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ในการทำงาน กับสมาชิกในห้องเรียน			
	๑.๓ เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ปองดอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน และชุมชน			
	๑.๔ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตนตามหลักของศาสนาและเป็น ตัวอย่างที่ดีของศาสนิกชน			
	๑.๕ เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบัน พระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนและชุมชนจัดขึ้น ขึ้นชมในพระราชกรณียกิจพระปรีชา สามารถของพระมหากษัตริย์และพระราชวงศ์			
๒. ซื่อสัตย์ สุจริต	๒.๑ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	๒.๒ ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำความผิด ทำตามสัญญาที่ตนให้ ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครู			
	๒.๓ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนด้านความ ซื่อสัตย์			
๓. มีวินัย รับผิดชอบ	๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีความรับผิดชอบ			
๔. ใฝ่เรียนรู้	๔.๑ ตั้งใจเรียน			
	๔.๒ เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	๔.๓ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
	๔.๔ ศึกษาค้นคว้า หาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีต่างๆแหล่ง การเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม			
	๔.๕ บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบบางสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ความรู้			
	๔.๖ แลกเปลี่ยนความรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			
๕. อยู่อย่างพอเพียง	๕.๑ ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด			
	๕.๒ ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า			
	๕.๓ ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน			

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน	๖.๑ มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย			
	๖.๒ มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ			
๗. รักความเป็นไทย	๗.๑ มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย			
	๗.๒ เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย			
๘. มีจิตสาธารณะ	๘.๑ รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน			
	๘.๒ อาสาทำงาน ช่วยคิด ช่วยทำ และแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น			
	๘.๓ รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน			
	๘.๔ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ	ให้ ๓ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง	ให้ ๒ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ ๑ คะแนน

๑๐.๑.๔ แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

สมรรถนะด้าน	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีมาก (๓)	ดี (๒)	พอใช้ (๑)	ปรับปรุง (๐)
๑. ความสามารถในการสื่อสาร	๑.๑ มีความสามารถในการรับ-ส่งสาร				
	๑.๒ มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจของตนเอง โดยใช้ภาษาอย่างเหมาะสม				
	๑.๓ ใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ				
	๑.๔ เจรจาต่อรองเพื่อจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ได้				
	๑.๕ เลือกรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยเหตุผลและถูกต้อง				
	สรุปผลการประเมิน				
๒. ความสามารถในการคิด	๒.๑ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์				
	๒.๒ มีทักษะในการคิดนอกกรอบอย่างสร้างสรรค์				
	๒.๓ สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ				
	๒.๔ มีความสามารถในการสร้างองค์ความรู้				
	๒.๕ ตัดสินใจแก้ปัญหาเกี่ยวกับตนเองได้อย่างเหมาะสม				
	สรุปผลการประเมิน				
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา	๓.๑ สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้				
	๓.๒ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา				
	๓.๓ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงในสังคม				
	๓.๔ แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา				
	๓.๕ สามารถตัดสินใจได้เหมาะสมตามวัย				
	สรุปผลการประเมิน				
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๔.๑ เรียนรู้ด้วยตนเองได้เหมาะสมตามวัย				
	๔.๒ สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้				
	๔.๓ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				
	๔.๔ จัดการปัญหาและความขัดแย้งได้เหมาะสม				
	๔.๕ หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง				
	สรุปผลการประเมิน				
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕.๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมตามวัย				
	๕.๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี				
	๕.๓ สามารถนำเทคโนโลยีไปใช้พัฒนาตนเอง				
	๕.๔ ใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์				
	๕.๕ มีคุณธรรม จริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี				
	สรุปผลการประเมิน				

๑๑. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาไทย : หลักภาษาและการใช้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
๒. ภาพอาหารจำนวน ๒ ภาพ
๓. บทความเรื่อง พืชผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา

๑๒. บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

๑๒.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

ด้านความรู้(K)

ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

ด้านคุณลักษณะ(A)

๑๒.๒ ปัญหา / อุปสรรคที่เกิดขึ้น

๑๒.๓ แนวทางแก้ไข

๑๒.๔ ข้อเสนอแนะ

ลงชื่อ.....

(นางสาวกมลชนก งามขำ)

ครูผู้สอน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวณัฐนรินทร์ คำเพิ่ม)
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะหัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวจรรวรณ์ นามวงศ์)
หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายชินโชติ พุทธมงคล)
รองผู้อำนวยการโรงเรียน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางปาณิสรา ศรีเชื้อ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนโคกกระทิงวิทยาลั

พืชผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา

สัมพันธ์ อนันตเมฆ



พฤติกรรมการบริโภคของคนเราส่วนใหญ่ เช่น โรคมะเร็ง หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคสมอง (เช่น อัลไซเมอร์) เก๋าคัด อัมพาต อัมพฤกษ์ ภูมิแพ้ ฯลฯ จึงก้าวเข้ามาในชีวิตเราเสมือนได้รับการเชื้อเชิญ ทั้งๆ ที่โรคต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยภูมิปัญญา และการดำเนินชีวิตแบบไทยๆ อันประกอบด้วยอาหารที่มีวิธีการปรุง เครื่องปรุง และพืชผักสมุนไพร ที่เกื้อกูลให้มีรสชาติทรงคุณค่าทางโภชนาการอย่างลงตัว แถมยังระแวดระวังไม่ให้เกิดปัญหาต่อร่างกายได้อย่างน่ามหัศจรรย์ หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่าจะทำอาหารพื้นๆ อย่างแกงเขียวหวาน หรือแกงเผ็ดที่ใส่กะทิจะต้องมีมะเขือพวงร่วมอยู่ด้วย เหตุผลหนึ่งก็คือ มะเขือพวงทำหน้าที่เป็นตัวดูดซับกะทิที่ผ่านลงท้องเป็นกลุ่มก้อนก่อนขับถ่ายออกมา หรืออีกนัยหนึ่งก็คือช่วยจับเจ้ากะทิไม่ให้เป็นส่วนเกินจนเป็นปัญหาต่อร่างกายนั่นเอง เห็นไหมว่าบรรพบุรุษของเราผู้ค้นคิดสูตรแกงเหล่านี้ช่างฉลาดล้ำลึกเพียงใด น่าเสียดายที่เรามักจะเห็นมะเขือพวงถูกแช่ทิ้งข้างจานอยู่เนืองๆ หรืออาหารว่างอย่างเมี่ยงคำที่ใช้ใบชะพลูเป็นพระเอกก็อุดมไปด้วยสารอาหารครบครันในคำเล็กๆ เหล่านั้น แถมยังเป็นโยอาหารหรือไฟเบอร์อย่างดีในการช่วยขับถ่ายอีกด้วย น่าเสียดายที่หลายคนไม่ชอบรสชาติใบชะพลูที่ออกจะขมอมเผ็ดนิดๆ จึงไม่ยอมทำความรู้จักกับเมี่ยงคำเอาเสียเลย ทั้งที่ใบชะพลูนี้อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินซี

ทุกวันนี้คนไทยเราห่างไกลจากธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ และสภาพแวดล้อมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กระแสเทคโนโลยีและวัฒนธรรมหลายหลากที่หลั่งไหลเข้าสู่สังคมไทยภายใต้อิทธิพลของโลกาภิวัตน์กำลังคุกคาม ผลักดันให้คนไทยเข้าสู่กับดักของระบบบริโภคนิยมแห่งความเสื่อมถอย โดยไม่รู้ตัว ทั้งที่บางอย่างไม่เหมาะสมกับวิถีไทยเลยแม้แต่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่นับวันยิ่งห่างไกลแนวทางที่เหมาะสม หรือภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษได้ค้นคิดถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นอาหารไทยหลายต่อหลายอย่างหดหายไปจากโต๊ะอาหาร โดยไม่มีใครล่วงรู้ถึงคุณประโยชน์อันดี แต่กลับไปบริโภคอาหารที่มี

โทษมหันต์ โดยเข้าใจว่าเป็นของดี หูรรมาราคาแพง หรือไม่ก็บริโภคไปตามกระแสโลก จึงไม่เป็นที่แปลกใจที่เราจะพบเห็น เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง คนที่เรารักต้องเจ็บป่วย ทนทุกข์ทรมาน หรือเสียชีวิตอยู่เนืองๆ จากโรคที่สืบเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่เป็นภัยร้ายแรงอย่างไม่รู้ตัว หรือทั้งๆ ที่รู้ตัวแต่ไม่สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินได้ จนทุกอย่างสายเกินกว่าจะแก้ เราได้รับฟังอยู่บ่อยๆ ว่า หลายท่านที่เป็นผู้มีความสามารถสูงส่ง ฉลาดในทุกเรื่อง แต่ต้องมาล้มป่วยกลายเป็นคนไร้ค่า กระทั่งเสียชีวิตอย่างง่ายดาย เนื่องจากไม่เฉลียวในเรื่องการดำเนินชีวิตและการกินนี่เอง นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

ที่ว่่าน่าเสียดาย ก็คือ อาหารไทยดั้งเดิมที่อุดมไปด้วยพืชผักผลไม้พื้นบ้านนั้นเต็มไปด้วยคุณประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารมากมาย แต่กลับไม่ได้รับการเหลียวแลอย่างจริงจัง โรคภัยไข้เจ็บยออดฮิตทั้งหลายที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และ



และโยอาหาร จะเห็นได้ว่าอาหารไทยแต่
ดั้งเดิมนั้นไม่ว่าจะมาจากภูมิภาคใดของ
ประเทศจะมีผักพื้นบ้านเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น
ถึงจะไม่ได้เป็นส่วนผสมในอาหาร ก็มักจะ
เป็นเครื่องเคียงจานเด่นสดใสอยู่ทุกครัวเรือน
นั่นเป็นเพราะคนไทยในอดีตที่ฉลาดรู้ได้สังเกต
ทดลองในชีวิตประจำวันจนลงตัว แล้วถ่ายทอด
สู่ลูกหลาน โดยไม่ต้องผ่านห้องทดลอง
ทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ด้วยภูมิปัญญาแท้ๆ
แต่ลูกหลานยุคนี้กลับทำตัวห่างไกล หันไป

หาอาหารสร้างปัญหาราคาแพงด้วยความ
เต็มใจ จะขอยกอีกสักตัวอย่าง เรื่องไก่ทอด
ยอดฮิตที่เราักนำเงินไปซื้อพวกแบรนด์ต่าง
ชาติทั้งหลายที่ทุ่มเม็ดเงินโฆษณา ส่งเสริม
การขายผ่านสื่อทุกระบบตลอดเวลา เพื่อ
เขย่าความต้องการบริโภคจนกลายเป็น
กระแสนิยม และความเคยชินไปในที่สุด
ราคาต่อชิ้นจึงต้องรวมเอาค่าใช้จ่ายเหล่านี้
เข้าไปด้วย เพื่อไปแลกกับชิ้นไก่ที่อุดมไป
ด้วยน้ำมัน และแป้งพอกที่กลายเป็นส่วน
เกินเจ้าปัญหาเมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ทั้งที่ไก่
ทอดดั้งเดิมของไทยเรามิได้หลายสูตร เคย
ทานไก่ทอดหอมเจียวบ้างไหม? ทอดแบบ
แห้งน้ำมันพร้อมเครื่องเทศ แกงมีหอมเจียว
เคียงข้างที่นอกจากจะเพิ่มรสชาติแล้ว ยังมี
คุณค่าทางอาหารสุดยอดเยี่ยมด้วยเพราะหอม
แดงจะให้สารพวกไดอัลลีน ไตรซัลไฟด์
(ชนิดเดียวกับที่มีในกระเทียม) ฟลาโวนอยด์
กลัยโคไซด์ เพคติน และกลูโคซิโนลิน สาร
เหล่านี้มีคุณสมบัติในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย
ลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้เจริญอาหารและ
ช่วยย่อยอาหาร นอกจากนี้ หัวหอมยังมี
ฟอสฟอรัสในปริมาณที่สูงช่วยทำให้มีความ
จำดีอีกด้วย ทานกับข้าวเหนียวปั้นร้อนๆ อิ่ม
อร่อยจริงๆ เห็นไหมว่าคนโบราณคิดสูตรที่
ป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพมาให้แล้วเสร็จ
รับประทานได้อย่างสบายอารมณ์ แกมยัง
ราคาแบบไทยๆ เม็ดเงินไม่ไหลไปไหนอีกด้วย

ต้องยอมรับว่าภูมิปัญญาไทยและพืชผักพื้นบ้านของเรามีแหล่งที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพของเรา ไม่ต้องไปหามาจากที่ไหนเลย

ถ้าจะพูดถึงพืชผักพื้นบ้าน และคุณค่าทางอาหารแต่ละชนิดแล้ว คงต้องใช้เวลาพอสมควร จึงจะขอคัดเอาแต่ตัวพระเอกที่เราพบเห็นกันอยู่เป็นประจำมาให้รู้จักกันในเบื้องต้น

แค เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ทั่วไป และมีชื่อพื้นเมืองเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น แคแดง แคขาว บ้างก็เรียก แคบ้าน แคดอกแดง หรือแคดอกขาว เป็นต้น ยอดและใบอ่อนแคมีรสหวานมัน สามารถนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงส้ม ซุป หรือจะนำมาแทนใบยอในห่อหมกก็ได้ ดอกมีสรรพคุณแก้ไข้หัวลม คนรุ่นก่อนมักกินดอกแคเพื่อป้องกันหวัดทำให้ร่างกายแข็งแรง ยอดและใบอ่อนมีสรรพคุณดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ได้มีการศึกษาคุณค่าทางอาหารพบว่า ทั้งยอดอ่อนและดอกแคมีวิตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน ไนอาซิน วิตามินเอ วิตามินบี₁ และวิตามินซี (ในดอกแคสดมีมากเป็นพิเศษ ๑ ชีดมีวิตามินซีถึง ๓๕ มิลลิกรัม) แถมยังมีใยอาหารสูงมากทั้งในดอกและใบ เราสามารถกินยอดแค หรือดอกเป็นยาระบาย เป็นการป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ดีอีกด้วย

ฟักทอง เป็นพืชผักสวนครัวสารพัดประโยชน์ที่โดดเด่น คนโบราณรู้จักดี นำมาประกอบอาหารได้ทั้งคาวหวาน ยอดอ่อนและผลอ่อน นำไปลวก ต้ม หรือผัดน้ำมันจิ้มน้ำพริกรับประทาน หรือนำไปแกงเลียง แกงส้มได้ทั้งนั้น ผลก็นำไปปรุงเป็นอาหารคาว เช่น ซุป แกงเลียง แกงส้ม แกงอ่อม แกงใส่กะทิ แกงเผ็ด หรือนำไปปรุงเป็นของหวานก็ได้ เช่น ฟักทองแกงบวด ฟักทองเชื่อม ฟักทองสังขยา ฟักทองนึ่งคลุกมะพร้าว บัวลอยฟักทอง หรือจะเป็นอาหารว่าง เช่น



ข้าวเกรียบฟักทอง น้ำฟักทอง เมล็ดฟักทอง อบหรือคั่วกับเกลือ เป็นต้น ที่สำคัญคือ ฟักทองมีคุณค่าทางยาที่วิเศษสุด เนื่องจากฟักทองปราศจากสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งโซเดียม และโคเลสเตอรอล แต่กลับมีสารอาหารบำรุงร่างกายมากมาย ที่สำคัญได้แก่ ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี₁ วิตามินบี₂ วิตามินเอ วิตามินซี ไนอาซิน และเบต้าแคโรทีน หากกิน ฟักทอง ทั้งเปลือกจะได้ฤทธิ์ทางยา สามารถ กระตุ้น การหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเส้นเลือด ป้องกันเบาหวาน ความดันโลหิตสูง บำรุงตับ ไต นัยน์ตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป เมล็ดฟักทองมีแร่ธาตุ ฟอสฟอรัส และสังกะสีสูง สามารถป้องกันการเกิดนิ่ว และใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวติดได้อีกด้วย

ตำลึง ปกติพบเห็นขึ้นอยู่ตามที่ต่าง ๆ ทั่วไป เป็นไม้เลื้อยปลูกง่าย ไม่ปลูกก็ขึ้นเองให้เห็นอยู่บ่อยๆ โตเร็ว ยังเด็ดยอดบ่อยเท่าไรก็ยังแตกยอดเพิ่มขึ้นเท่านั้น ปลูกครั้งเดียวเก็บได้ทั้งปี ยอดและใบอ่อนนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงจืด แกงเลียง ผัดน้ำมันหอย หรือนำมาลวกจิ้ม น้ำพริก ตำลึงอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์สูง เช่น เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไนอาซิน วิตามินซีและอื่นๆ จากการค้นคว้าของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เมื่อเทียบ กับพืชชนิดอื่น ตำลึงยังประกอบไปด้วยเส้นใยที่มีความสามารถในการจับในไตรโกลไคด์ที่ต่ำที่สุด ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งใน

กระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ใบตำลึงยังเป็นยาเย็น ช่วยขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อาการแพ้ อักเสบ แผลมีพิษกัดต่อย แก้ แสบคัน แก้โรคผิวหนัง และลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

ใบแมงลัก ผักตัวเด่นที่มีกลิ่นหอมชื่นใจ ใครชอบแกงเลียง หรือขนมจีนน้ำยาจะต้องรับรู้กลิ่นและรสของใบแมงลักเป็นอย่างดี ปลูกง่ายขึ้นง่ายไม่ค่อยเลินเลว ยอดอ่อนใบอ่อนเด็ดสดๆ เข้าปากเคี้ยวง่ายสบายท้อง กินใบแมงลักกับอาหารอื่นจะเป็นตัวช่วยย่อยอย่างดี ที่นิยมกันมากก็คือกินกับขนมจีน ใบแมงลักซึ่งมีฤทธิ์ขับลม และช่วยระบายอย่างอ่อน จะทำหน้าที่เป็นตัวช่วยบรรเทาอาการท้องอืดที่เกิดจากก๊าซจากกระบวนการหมักแบ่งของขนมจีนได้พอดี แถมยังทำให้ระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นอีกด้วย ใบแมงลักมีสารอาหารมากมาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี₁ วิตามินบี₂ ไนอาซิน วิตามินซี โดยเฉพาะเบต้าแคโรทีน จะมีมากเป็นพิเศษในส่วนของใบ และลำต้นเมื่อกินสดๆ จะช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ ใบสามารถคั้นน้ำใช้กินแก้หวัด และหลอดลมอักเสบได้ สำหรับเมล็ดนำมาแช่น้ำให้พองตัวคล้ายวุ้นทำเป็นของหวาน หรือใส่น้ำเต้าหู้ช่วยระบายท้อง เป็นที่นิยมของผู้ต้องการลดความอ้วน กล่าวได้ว่าพืชนารักษ์ชนิดนี้ให้ประโยชน์ในทุกส่วนกันเลยทีเดียว

ผักโขม บ้างก็เรียกผักโหม ไม่ก็ผักขม เป็นไม้ล้มลุก ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีหลายสายพันธุ์ในหลายประเทศ ของไทยเราเป็นคนละอย่างกับที่ป๊อปปูล่ากันเพื่อเพิ่มพลังในการดูนฝรั่ง มีความผูกพันกับสังคมไทยมาแต่ไหนแต่ไร พืชสกุลผักโขมนั้นมีการปลูกเพื่อกินเมล็ดกันมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ แต่ในปัจจุบันเรานิยมกินใบเขียวเข้มของมันมากกว่ากินเมล็ด ใบผักโขมเป็นแหล่งวิตามินเอ กรดอะมิโน และสารอาหารสำคัญอื่นๆ ขึ้นเยี่ยม รวมทั้งเบต้าแคโรทีน ยอดอ่อนของผักโขมต้มจิ้มน้ำพริกก็อร่อย แกงจืดหมูสับก็ได้ หรือจะกินสดๆ ก็จะได้วิตามินซีในปริมาณที่สูง โบราณเชื่อกันว่า

คุณแม่อ่อนกินผักโขมแล้วจะเป็นการเพิ่มเลือดให้พอที่จะเปลี่ยนเป็นน้ำนมให้ลูก เพราะผักโขมมีแร่เหล็กสูงเช่นกัน แถมยังมีเส้นใยมากจึงช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร เมื่อไม่นานมานี้มีการค้นพบว่าเจ้าผักโขมสามารถช่วยรักษาโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ตาบอดได้ โดยคณะนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ เชื่อมั่นว่า การกินผักชนิดนี้จะช่วยป้องกันให้รอดพ้นจากโรคจอประสาทตาเสื่อมลงได้เนื่องจากมีสารลูเทอีนที่ช่วยปกป้องสีของนัยน์ตาอยู่ด้วย

*อนุมูลอิสระก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เนื่องจากสามารถทำปฏิกิริยาโยยภายในร่างกายได้มากมาย มีข้อมูลการวิจัยที่บ่งชี้ว่า อนุมูลอิสระมีความสัมพันธ์ กับสุขภาพหลายอย่าง เช่น การก่อให้เกิดการอักเสบ การทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต่อกระดูก ในผู้สูงอายุ เกิดโรคมะเร็ง เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด อนุมูลอิสระมีแหล่งที่มาทั้งจากภายในและภายนอกของร่างกาย ภายนอก ได้แก่ มลพิษในอากาศ คิวบุนหรี แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความร้อน และอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว หรือธาตุเหล็กในปริมาณที่สูงกว่าปกติ ส่วนแหล่งจากภายในร่างกาย คือ การเกิดเมตาบอลิซึมของออกซิเจนภายในเซลล์ หรือการย่อยทำลายแบคทีเรียในเซลล์ของระบบภูมิคุ้มกัน สามารถทำให้เกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายได้ทั้งสิ้น เบต้าแคโรทีน วิตามินอี และวิตามินซี เป็นกลุ่มของอาหารที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ และยับยั้งปฏิกิริยาถูกออกซิเดชัน จึงเรียกวิตามินทั้ง ๓ ชนิดนี้ว่า สารต้านออกซิเดชัน (antioxidant) หรือสารต้านอนุมูลอิสระ (ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)



ทั้งหมดนี้เป็นแค่ตัวอย่างพืชผักในบ้านเราที่หาได้ง่ายทั่วไป เพื่อแสดงให้เห็นว่าแต่ละชนิดมีคุณประโยชน์อย่างคาดไม่ถึง และทุกชนิดที่กล่าวมาจะมีสารเบต้าแคโรทีนอยู่ด้วย ซึ่งเป็นสารที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างมากในสมัยนี้ว่าเป็นหนึ่งในสารกำจัดอนุมูลอิสระ*ที่สำคัญ สามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

ได้

ที่จริงแล้วพืชผักพื้นบ้านของเรายังมีอีกเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่แล้วจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งสิ้น ผักพื้นบ้านหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิต้านทานสูง จึงปลอดสารเคมี ยาฆ่าแมลง และสารเร่งการเติบโต โดยปกติเป็นผักที่



ผักคราด ผักหวานป่า

ภาคใต้ ใบเหลียง ผักกูด สะตอ ลูกเนียง ยอดมะกอก ใบมะกอก ใบยอ คุณ ฉิ่ง ใบยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) มันปู หมุย เหมียง เหริ่ง

ภาคกลาง ผักบุ้ง กระถิน บัวบก ดอกโสน ชะพลู ชีเหล็ก ดอกแค ผักกระเฉด ใบกะเพรา สะเดา ดอกขจร ชะมวง ผักตบไทย สายบัว ตับเต่านา ตำลึง บวบ มะระขี้นก แครกไทย กระวาน กานพลู

อย่างไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าผักแล้วมักจะเป็นประโยชน์มากกว่าโทษแทบทั้งสิ้น นับว่าเป็นโชคมหาศาลของคนไทยที่มีโอกาสได้กินผักนานาชนิด หมุนเวียนมาให้ในทุกฤดูกาล เพียงแต่เราควรให้ความสนใจมากขึ้น และบริโภคผักกันให้เป็นนิสัย แต่ก็ต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะเมื่อไปซื้อหามาจากตลาด เพราะอาจโชคร้ายไปเจอผักปนเปื้อนสารพิษ ยาฆ่าแมลง ที่มาจากแปลงผักโดยตรง หรือจากกระบวนการขนส่งหรือวางจำหน่าย ที่ใช้สารเคมีบางชนิดเพื่อรักษาความสดให้ยาวนาน และดูน่ากิน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เข้าตำราหนีเสือปะจระเข้ ทางที่ดีถ้าพอมีพื้นที่ในบ้าน ก็ลองหาผักพื้นบ้านมาปลูกกินเอง จะสบายใจหมดห่วง ผักพื้นบ้านปลูกง่าย โตเร็ว ดูแลไม่ยาก แทนที่จะปลูกไม้ดอกเต็มไปหมด ก็หันมาปลูกไม้ที่กินได้ไว้บ้างก็น่าจะดี ปลูกแคล้กกิน กินได้ทั้งปี ริมรั้วก็เป็นตำลึง ผักโขม ชะพลู หลังบ้านก็ลองปลูกทอง แมงลัก มะเขือ พริกขี้นก โหระพา ฯลฯ ผักพวกนี้ เป็นมิตร และให้ประโยชน์สถานเดียว หรือถ้าไม่รู้จะปลูกอะไรก็ลองกล้วยน้ำว้าดู ให้ประโยชน์ทั้งต้น เฉพาะผลกล้วยอย่างเดียวก็เกินคุ้ม กล้วยน้ำว้าให้พลังงานมากกว่ากล้วยหอม และกล้วยไข่ กล้วยดิบหรือห่ามมีสารแทนนิน เป็นตัวยาสมานแผล ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เคลือบกระเพาะ แก้อท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ เนื้อกล้วยโดยธรรมชาติ เป็นเส้นใยอ่อนนุ่ม ทำหน้าที่เพิ่มกากอาหารในลำไส้ กระตุ้นให้เกิดการขับถ่ายอย่างดี แถมยังมีสารอาหารล้นเหลือ ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑

เกิดในแหล่งธรรมชาติตามป่าเขา ห้วย หนอง คลอง บึง หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้บริโภค ตามความชอบ และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต เป็นภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่เรานำมากินกันเป็นประจำในแต่ละภาคมีดังนี้

ภาคเหนือ ผักเชียงดา ผักเตา ผักแล้ว ผักฮ้วน ผักแว่น ผักหวาน ผักเห็ด ผักฮาก ผักขี้นก ผักปลั่ง ผักไผ่ ผักผ่า สะแล ผักเสี้ยว ต่างหลวง ผักคราด ผักแปม กระเจี๊ยบมอญ ผักชีลาว มะระขี้นก

ภาคอีสาน ผักต้ว ผักกระโดน ใบย่านาง ผักเม็ก สาหร่ายน้ำจืด(เตา) ผักแขยง

วิตามินบี ๒ วิตามินซี โนอาซิน และเบต้าแคโรทีน กินกันได้ทั้งบ้าน ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ จำได้ไหม? ตามวิถีไทย เมื่อเราอายุได้สัก ๓ เดือน คุณแม่จะเริ่มบดกล้วยน้ำว้ากับข้าวให้เรากินนับเป็นเมนูแรกของชีวิตหลังจากนมแม่แล้วก็กินกันเรื่อยมาจนแก่เฒ่า เป็นพลังชีวิตอย่างแท้จริง

มาถึงบรรทัดนี้ ถ้าใครยังไม่เห็นคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านที่รายล้อมอยู่รอบตัวกันอีก ก็คงต้องขอล่าวคำว่า "น่าเสียดายจริงๆ"



Healthy food from indigenous vegetables

Modern Thais become sick due to changing lifestyles and over-consumerism. Thai ancestors created many foods that are both tasty and healthy, full of vegetables and herbs. Many indigenous vegetables contain medicinal substances.

For instance, Dok Kare, which is often steamed and eaten with fish dipping sauce, can prevent fever. Dok Kare is full of vitamins A, B1 and C, and minerals, e.g. calcium, phosphorus, iron and beta-carotene.

สัมพันธ์ อนันตเมฆ

อดีตบรรณาธิการ นิตยสารกรุงศรี นิตยสารเวิร์ล คาร์ และ หนังสือความรู้คือประทับ

