

การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ  
บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย  
จังหวัดเชียงใหม่



ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้  
พ.ศ. 2566

การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ  
บ้านแม่แก๊ดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย  
จังหวัดเชียงใหม่



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

สำนักบริหารและพัฒนาระบบบริหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้

การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ  
บ้านแม่แก่น้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย  
จังหวัดเชียงใหม่

สนาสิริ หมอกแปง

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก .....

(อาจารย์ ดร.ทิพย์สุดา ตั้งตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปฎิภาณ สุทธิกุลบุตร)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร .....

(อาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

สำนักบริหารและพัฒนาวิชาการรับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ญาณิน โอภาสพัฒนกิจ)

รองอธิการบดี

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

<b>ชื่อเรื่อง</b>	การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ บ้านแม่แก๊ดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
<b>ชื่อผู้เขียน</b>	นางสาวสนาสิริ หมอกแปง
<b>ชื่อปริญญา</b>	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
<b>อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก</b>	อาจารย์ ดร.ทิพย์สุดา ตั้งตระกูล

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทชุมชนและองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน 2) การสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดีด้านการผลิตและการบริโภค 3) การขยายผลชุดความรู้การผลิตและบริโภค กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือเกษตรกรที่มีประสบการณ์การปลูกผักมากกว่า 20 ปี จำนวน 15 คน และเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่อาศัยอยู่ในชุมชนจำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต การสร้างเวทีโดยการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดประเด็นหรือแนวคำถาม ว่างล่วงหน้า บันทึกและทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย การจัดอันดับและนำเสนอแบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า บริบทของบ้านแม่แก๊ดน้อยเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท อาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ชุมชนเป็นสังคมแบบระบบเครือญาติมีความสามัคคีมีวัดเป็นสถานที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีโรงเรียน มีระบบสาธารณสุขประเภที่ดี มีระบบชลประทาน มีพื้นที่ในการผลิตเป็นพื้นที่ราบลุ่ม มีอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก มีพื้นที่เพาะปลูกเฉลี่ยครอบครัวละประมาณ 1 งาน – 2 ไร่ รายได้หลักมาจากผลผลิตทางการเกษตร มีการปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและจำหน่ายตลอดทั้งปี องค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและบริโภคพบว่า มีพืชผักพื้นบ้านที่เกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง นิยมผลิตและบริโภคมากกว่า 40 ชนิด โดยพืชผักพื้นบ้านที่นิยมผลิตและบริโภค 10 อันดับแรก ได้แก่ 1) กะเพรา 2) ผักบุ้ง 3) ผักกวางตุ้งดอก 4) ผักเชียงดา 5) ผักปลัง 6) ชะพลู 7) ทูน 8) ผักกูด 9) ผักหนาม 10) ผักแว่น ซึ่งผู้วิจัยและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้ทำการคัดเลือกเพื่อนำมาสร้างชุดความรู้ ผ่านกระบวนการ เซกิ โมเดล (SECI Model) ได้ชุดความรู้ 2 ชุด คือ 1) ชุดความรู้ด้านการผลิตผักพื้นบ้าน 10 ชนิด 2) ชุดความรู้ด้านการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพโดยใช้หลักของแพทย์ทางเลือกแพทย์วิถีธรรมในการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 9 เมนู และน้ำสมุนไพร ส่วนการขยายผลชุดความรู้การผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพได้ดำเนินดังนี้ 1) มีการรวมกลุ่มเกษตรกรอย่างเป็นทางการในชื่อกลุ่มหมอดิน 2) เข้าร่วมโครงการแจกเมล็ดพันธุ์ มีโต๊ะปันสุข แจกผลผลิตพืชผักไร้สารพิษหน้าบ้าน

3) เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับนักเรียนสัมมาสิกขาลานนาอโศกมาเรียนรู้การทำกิจกรรม

คำสำคัญ : การจัดการความรู้, เซกิ โมเดล (SECI Model), การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน



<b>Title</b>	KNOWLEDGE MANAGEMENT OF LOCAL VEGETABLE PRODUCTION AND CONSUMPTION FOR HEALTH BAN MAE KAD NOI, PA PAI SUB-DISTRICT, SANSAI DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE
<b>Author</b>	Miss Sanasiri Morkpang
<b>Degree</b>	Master of Science in Geosocial Based Sustainable Development
<b>Advisory Committee Chairperson</b>	Dr. Tipsuda Tangtragoon

### ABSTRACT

The objectives of this study were to: 1) explore community context and prior knowledge about local vegetable production and consumption; 2) create a knowledge set as good practice guidelines on production and consumption; and 3) expand knowledge sets on production and consumption. The sample group consisted of 15 farmers having more than 20 years of experience in vegetable production and 10 young farmers living in the community. Data were collected through in-depth interview, observation and focus group discussion. The researcher had set a schedule guide in advance. Obtained data were analyzed by using descriptive statistics, prioritization and descriptively presented.

Results of the study indicated that Ban Maekad Noi was a semi-urban, semi-rural community. Most people there were farmers because there were an irrigation system and flat area suitable for cultivation. Ban Maekad Noi was a kinship society with a strong relationship. The main income of most people there was from selling agricultural products. They had an average farm area about 1 ngan to 2 rai per family. Vegetables were grown for consumption and selling throughout the year. Regarding prior knowledge about production and consumption, it was found that the informants preferred to produce and consume more than 40 kinds of local vegetables. The following were top ten local vegetables grown there: 1) holy basil,

2) morning glory, 3) bok choy, 4) gurmar, 5) spinach, 6) wild pepper, 7) giant elephant ear, 8) paco fern, 9) phak nam and 10) wate fern. The researcher and the sample group selected these local vegetables for creating two knowledge sets through SECI model: 1) production of 10 kinds of local vegetables and 2) local vegetable consumption for health. Principles of alternative medicine, Dhamma medicine were used for cooking 9 healthy food and herbal juice. The following were the expansion of the knowledge sets on local vegetable production and consumption: 1) farmer formal group forming called “Mor Din” group; 2) participation in a project to distribute seeds and vegetable produce without toxic chemicals; and 3) an agricultural learning source for students of Samma Sikkha Lanna Asoke.

Keywords : knowledge management, SECI model, local vegetable production and consumption



## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ เป็นการผลงานวิจัยที่ได้ทำในหมู่บ้านแม่แก้น้อย ซึ่งตัวผู้วิจัยได้อาศัยมาตั้งแต่เด็ก ๆ ผู้วิจัยได้ตั้งใจ ทำงานลงพื้นที่ และลงมือปฏิบัติจนทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณเหล่าคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์จากสาขาการพัฒนากุมิสังคมอย่างยั่งยืนทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ที่คอยช่วยเหลือเอาใจใส่เป็นอย่างดี

ขอโน้มกราบขอบพระคุณ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวโศกที่เป็นแกนหลัก ส่งเสริมในด้านกิจกรรม ธรรมมะ สุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพจิตช่วยเสริมสร้างปัญญาให้เจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ทิพย์สุตา ตั้งตระกูล เป็นประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปฏิภาณ สุทธิกุลบุตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน ที่ให้เวลาคอยเอาใจใส่คอยชี้แนะเสมอ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ใจเพชร กล้าจน อาจารย์ ดร.ชมชวน บุญระหงษ์ แม่ปิ่น หมอกแปง ขอขอบคุณ นายคชาวุฒิ แสงอุทัย นางสาวอภิญญา สุขน้อย เพื่อน ๆ กุมิสังคมรุ่นที่ 17 ป้าฉลอง น้องแจ๊ค น้องก๊ีบ น้องยุทธิ และอีกหลายคนที่ไม่ได้กล่าว ที่คอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจมาตลอด จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการเรียน

สนาสิริ หมอกแปง



## สารบัญ

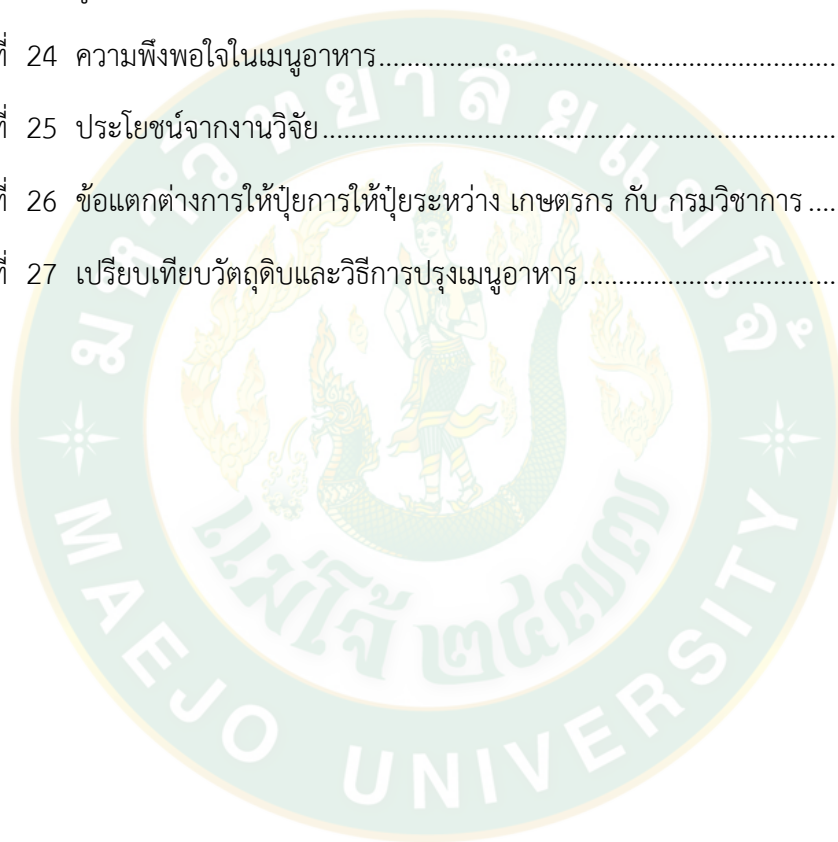
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
โจทย์และคำถามวิจัย.....	2
เป้าหมายการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่จะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดพุทธธรรมะ.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้.....	11
แนวคิดการจัดการความรู้.....	16
แนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่น.....	18
แนวคิดความมั่นคงทางด้านอาหาร.....	19
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน การบริโภคผักพื้นบ้านเพื่ออาหารสุขภาพ.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	28

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
ขอบเขตเนื้อหา .....	29
สถานที่ดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	30
เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย .....	33
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	34
ตอนที่ 1 บริบทหมู่บ้านแม่แกดน้อย.....	35
ตอนที่ 2 การสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิต และการบริโภคผักพื้นบ้าน .....	48
ตอนที่ 3 การขยายผลชุดความรู้ การผลิต การบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ในชุมชนบ้านแม่แกด น้อย.....	116
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	119
สรุปผล .....	119
อภิปรายผล.....	124
ข้อเสนอแนะ .....	126
บรรณานุกรม.....	127
ประวัติผู้วิจัย.....	130

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ความแตกต่างของข้อมูล สารสนเทศ และความรู้.....	12
ตารางที่ 2 แสดง ชั้นเรียน เพศ และ จำนวนห้องเรียน ของนักเรียนโรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย .....	39
ตารางที่ 3 ข้อมูลผักพื้นบ้าน จำนวนสมาชิกที่ผลิต ร้อยละการผลิต การบริโภค การจำหน่าย แบ่งปัน และส่วนที่ใช้บริโภค จำนวน 40 ชนิด.....	47
ตารางที่ 4 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ รายได้ รายจ่าย เงินออม และหนี้สินของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง .....	49
ตารางที่ 5 ข้อมูลการศึกษา ชีวิตความเป็นอยู่ อาชีพการทำงาน สภาพแวดล้อม ที่ดินทำกิน ข้อมูล สุขภาพ.....	49
ตารางที่ 6 การรวบรวมองค์ความรู้ ทัศนคติ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณของผักพื้นบ้าน จำนวน 10 ชนิด.....	52
ตารางที่ 7 ชนิดผักพื้นบ้านจัดการความรู้ ด้านการผลิต จำนวน 10 ชนิด.....	54
ตารางที่ 8 การมีส่วนร่วมของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างในการนำผักพื้นบ้านจัดการความรู้ด้านการผลิต จำนวน 10 ชนิด.....	57
ตารางที่ 9 การผลิตกะเพราของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง การปลูก การดูแลรักษา และการจัดการ แปลง.....	60
ตารางที่ 10 การเพาะผักบุ้ง การเตรียมดิน การปลูกผักบุ้ง การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว.....	63
ตารางที่ 11 การเพาะปลูกผักกวางตุ้ง.....	67
ตารางที่ 12 ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ยระหว่างกรมวิชาการเกษตรและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง .....	68
ตารางที่ 13 การผลิตผักเชียงดา.....	70
ตารางที่ 14 ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ยระหว่างกรมวิชาการเกษตรและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง .....	73
ตารางที่ 15 การผลิตผักปลัง.....	74
ตารางที่ 16 การผลิตชะพลู.....	76
ตารางที่ 17 การผลิตทุ่น.....	79

ตารางที่ 18	การผลิตผักกูด.....	81
ตารางที่ 19	การผลิตผักหนาม.....	84
ตารางที่ 20	การผลิตผักแว่น.....	87
ตารางที่ 21	ขั้นตอน ระยะเวลา รูปประกอบ.....	88
ตารางที่ 22	รูปแบบการผลิตผักพื้นบ้านบนพื้นที่จำกัด (2 ไร่ 1 งาน) นายสุรินทร์ ชัยน.....	91
ตารางที่ 23	รูปแบบการผลิตผักแว่น.....	95
ตารางที่ 24	ความพึงพอใจในเมนูอาหาร.....	114
ตารางที่ 25	ประโยชน์จากงานวิจัย.....	118
ตารางที่ 26	ข้อแตกต่างการให้ปุ๋ยการให้ปุ๋ยระหว่าง เกษตรกร กับ กรมวิชาการ.....	122
ตารางที่ 27	เปรียบเทียบวัตถุดิบและวิธีการปรุงเมนูอาหาร.....	124



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 วงจรความรู้.....	16
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	28
ภาพที่ 3 ที่ตั้งหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย.....	35
ภาพที่ 4 พัฒนาการหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย.....	37
ภาพที่ 5 วัดแม่แก้ดน้อย.....	38
ภาพที่ 6 อุทยานเรียนรู้พื้นฟูระบบนิเวศ เมืองนรก เมืองสวรรค์.....	38
ภาพที่ 7 โรงเรียนวัดแม่แก้ดน้อย.....	39
ภาพที่ 8 ลักษณะถนนและบ้านภายในหมู่บ้าน.....	39
ภาพที่ 9 แผนที่เดินดินหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย.....	40
ภาพที่ 10 วัฒนธรรมประเพณี บ้านแม่แก้ดน้อย.....	42
ภาพที่ 11 การจัดการความรู้ SECI Model.....	45
ภาพที่ 12 สร้างเวทีโดยการสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 บ้านเลขที่ 567 หมู่บ้านแม่แก้ดน้อย วันที่ 4 มิถุนายน 2565.....	52
ภาพที่ 13 ลักษณะกะเพราแดง กะเพราเขียว.....	58
ภาพที่ 14 รูปแบบการผลิต กะเพรา ทำได้ 3 แบบ.....	59
ภาพที่ 15 พื้นที่เพาะปลูก เป็นพื้นที่ราบลุ่มน้ำไม่ท่วมขัง.....	59
ภาพที่ 16 เมล็ดพันธุ์กะเพรา.....	61
ภาพที่ 17 โรคใบจุดกะเพรา.....	61
ภาพที่ 18 ลักษณะผักบุง.....	62
ภาพที่ 19 วิธีการผลิตผักบุง.....	62
ภาพที่ 20 พื้นที่ผลิตผักบุง.....	64

ภาพที่ 21	โรคและแมลงศัตรูผักบุ้ง .....	64
ภาพที่ 22	เมล็ดผักบุ้ง .....	65
ภาพที่ 23	ผักกวางตุ้ง .....	66
ภาพที่ 24	การผลิตผักกวางตุ้ง .....	66
ภาพที่ 25	ดั่งหมัดผัก .....	67
ภาพที่ 26	การเก็บเมล็ดพันธุ์ผักกวางตุ้ง .....	68
ภาพที่ 27	ผักเชียงดา .....	69
ภาพที่ 28	วิธีการขยายพันธุ์ผักเชียงดา .....	69
ภาพที่ 29	วิธีการปลูกผักเชียงดา .....	71
ภาพที่ 30	โรคที่เกิดกับผักเชียงดา .....	71
ภาพที่ 31	เมล็ดพันธุ์ผักเชียงดา .....	72
ภาพที่ 32	ผักปลัง .....	74
ภาพที่ 33	วิธีการเพาะกล้าผักปลัง .....	75
ภาพที่ 34	เมล็ดผักปลัง .....	75
ภาพที่ 35	ต้นชะพลู .....	76
ภาพที่ 36	วิธีการขยายพันธุ์ชะพลู .....	77
ภาพที่ 37	ลักษณะของทูน .....	78
ภาพที่ 38	การขยายพันธุ์ทูน .....	79
ภาพที่ 39	ลักษณะผักกูด .....	80
ภาพที่ 40	ผักกูดเจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีร่มแสงแดดอ่อน .....	80
ภาพที่ 41	การขุดหน่อกรณีที่มีหน่อมากทำให้แน่นเกินไป การขุดไปปลูกในบริเวณแปลงอื่น .....	82
ภาพที่ 42	ขยายพันธุ์จากต้นที่แก่ โดยตัดส่วนที่อยู่เหนือดินควรมีก้านใบ 4-5 ก้าน .....	82
ภาพที่ 43	การปลูกผักกูดโดยระยะระหว่างต้น 30×30 เซนติเมตร .....	82
ภาพที่ 44	ลักษณะผักหนาม .....	83

ภาพที่ 45	เมล็ดผักหนามที่แก่เต็มที่จะมีสีดำ .....	84
ภาพที่ 46	การขุดแยกหน่อผักหนาม .....	85
ภาพที่ 47	ผักแว่น .....	86
ภาพที่ 48	การนำปุ๋ยหมักทดลองใช้กับผักที่ปลูก .....	89
ภาพที่ 49	ข้อค้นพบรูปแบบการผลิตผักพื้นบ้าน นาย สุรินทร์ ขยัน .....	92
ภาพที่ 50	รูปแบบการผลิตผักแว่นที่ให้ผลผลิตตลอดปีของ นายอุดมชัย เตชะตุ้ย .....	95
ภาพที่ 51	ประชุมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ .....	96
ภาพที่ 52	การจัดการความรู้ SECI model .....	97
ภาพที่ 53	การจัดประชุมกลุ่มครั้งที่ 3 การทำเมนูอาหารผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ วันที่ 30 ตุลาคม 2565 .....	99
ภาพที่ 54	แกงผักกวางตุ้งใส่ไก่ .....	101
ภาพที่ 55	แกงแคใส่หมูสับ .....	102
ภาพที่ 56	คั่วโฮะ .....	104
ภาพที่ 57	จอผักหนาม .....	105
ภาพที่ 58	แกงทูนใส่ปลา .....	107
ภาพที่ 59	แกงผักเชียงดา ใส่ปลาแห้ง .....	108
ภาพที่ 60	น้ำพริกหนุ่ม .....	110
ภาพที่ 61	น้ำพริกเจี๊ยะ .....	111
ภาพที่ 62	ใบชะพลูทอด .....	111
ภาพที่ 63	เจียวผักแว่น .....	112
ภาพที่ 64	น้ำดอกอัญชัน .....	113
ภาพที่ 65	การขยายผลชุดความรู้ การผลิต .....	117
ภาพที่ 66	เยาวชนคนรุ่นใหม่มีส่วนร่วมทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ .....	117
ภาพที่ 67	กระบวนการ การจัดการ เซกิ โมเดล (SECI Model) .....	119





## บทที่ 1

### บทนำ

หมู่บ้านแม่แก๊ดน้อยมีอาชีพหลักคืออาชีพเกษตรกร พืชผักที่ทำการผลิตใช้ปุ๋ยเคมีและใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและกำจัดวัชพืช เพื่อให้ได้ผลผลิตในปริมาณที่ต้องการและเวลาที่กำหนด ในด้านบริโภคนิยมดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป จากการทำอาหารรับประทานเองเปลี่ยนเป็นสิ่งสำเร็จรูปมา รับประทาน เกิดการลุกคืบหมู่บ้านจัดสรร 2 โครงการ ทำให้ที่ดินซึ่งเคยเป็นแหล่งซูปเปอร์มาร์เก็ตของคนในหมู่บ้านกลายเป็นบ้านจัดสรรทำให้พื้นที่ในการทำเกษตรลดจำนวนลง พ.ศ.2564 มีพื้นที่ในการทำเกษตร จำนวน 190 ไร่ พ.ศ.2565 พื้นที่เกษตรลดลงเหลือ 150 ไร่ (สำนักงานพัฒนาที่ดิน สันทราย) จึงเป็นปัญหาเร่งด่วนที่คนในหมู่บ้านต้อง ช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันให้คนในหมู่บ้านให้มีความรู้ด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ อาหารคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านเป็นการพึ่งตนเองด้านอาหารและเป็นแหล่งสร้างรายได้ให้คงอยู่คู่กับหมู่บ้านตลอดไป

เนื่องจากผู้วิจัยอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแม่แก๊ดน้อย ได้สอบถามกับผู้สูงอายุและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างรวมถึงผู้นำหมู่บ้าน พบข้อมูลถึงการเปลี่ยนแปลงระบบการเกษตรในหมู่บ้านเช่น 1. เกษตรกรเป็นผู้สูงอายุ 2. เยาวชนคนรุ่นใหม่ไม่สนใจการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน อีกทั้งคนในหมู่บ้านมีโรคประจำตัวเช่นโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และการทำการเกษตรยังคงใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการถ่ายทอดความรู้โดยกระบวนการจัดการความรู้ โดยให้เยาวชนคนรุ่นใหม่และผู้สนใจได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นการให้ความรู้ด้านวิชาการ ด้านคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาและสร้างการมีส่วนร่วมทำเมนูอาหารผักพื้นบ้านรับประทานร่วมกัน โดยนางงานของผู้วิจัยเป็นจุดเริ่มต้น เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ บนพื้นที่จำกัดขึ้นในหมู่บ้าน เพื่อให้มีผักไว้บริโภคและจำหน่ายที่สะอาดปลอดภัยต่อสุขภาพ และเพื่อให้คนรุ่นใหม่และผู้สนใจได้เรียนรู้ผ่านการมีส่วนร่วมเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านโดยได้ผ่านกระบวนการจัดการความรู้ที่ผ่านกระบวนการกลุ่มและลงมือปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อ

1. สร้างชุดความรู้ที่เป็นอัตลักษณ์ไว้กับหมู่บ้านเพื่อเยาวชนคนรุ่นใหม่ในหมู่บ้านแม่แก๊ดน้อยและผู้สนใจสามารถนำมาปฏิบัติได้
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการผลิตการใช้สารเคมีให้ลดลงและเลิกใช้สารเคมีในที่สุด
3. เพื่อใช้อาหารเป็นยาในการดูแลสุขภาพเพราะจากการสอบถามพบคนว่าในหมู่บ้านมีโรคประจำตัวทุกครอบครัว จากการสัมภาษณ์พบว่าไม่รู้คุณค่าและสรรพคุณของผักที่นำมาประกอบอาหาร

4. เพื่ออนุรักษ์ผักพื้นบ้านที่มีในหมู่บ้านแม่แกดน้อยให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเกิดการพึ่งตนเองได้เรียนรู้วิธีการผลิตผักพื้นบ้านและเมนูอาหารในอนาคตนำไปประกอบเป็นอาชีพได้

## โจทย์และคำถามวิจัย

### โจทย์วิจัย

จะจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ได้อย่างไร

### คำถามวิจัย

1. บริบท และองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอย่างไร
2. ชุดความรู้ที่เป็นความรู้ใหม่ที่ต่อยอดจากความรู้เดิม และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของหมู่บ้านแม่แกดน้อย จะสามารถเรียบเรียงให้เป็นระบบ และสามารถเข้าถึงได้อย่างไร
3. การขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จะสามารถสร้างกระบวนการได้อย่างไร

## เป้าหมายการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย

### เป้าหมายการวิจัย

ได้แนวปฏิบัติเรื่องการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อยตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบท และองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่เป็นระบบและสามารถเข้าถึงได้
3. เพื่อขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

## ประโยชน์ที่จะได้รับ

### ด้านองค์ความรู้

1. ได้ชุดข้อมูลบริบท และองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกค่น้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
2. ได้ชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ที่เป็นระบบและสามารถเข้าถึงได้
3. ได้ขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกค่น้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (mixed method research) เป็นวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ และสามารถให้คำตอบในโจทย์วิจัยนี้ได้ อย่างดี โดยขอบเขตของงานวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

### ขอบเขตเนื้อหา ประกอบด้วย

1. ศึกษาบริบทและองค์ความรู้เดิมของหมู่บ้าน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 1) บริบททางสังคม 2) บริบทเศรษฐกิจ 3) บริบททรัพยากรและสิ่งแวดล้อม และที่เกี่ยวกับการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านของหมู่บ้าน
2. ดำเนินการจัดการความรู้กับกลุ่มเป้าหมาย จากเอกสาร และจากตัวผู้วิจัยเอง โดยการตอบแบบสอบถามและการลงพื้นที่แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ผ่านกระบวนการจัดการความรู้ซิกโมเดล 4 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนที่ 1) การรวบรวมข้อมูลฝังลึกผ่านการบอกเล่า Socialization (S) ขั้นตอนที่ 2) พัฒนาคำความรู้ฝังลึกให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง Externalization (E) 3. นำความรู้ชัดแจ้งมาปฏิบัติและพัฒนาเพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่ Combination (C) 4) จัดพื้นที่เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ชุดความรู้ใหม่ เช่นการสัมมนา การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ Internalization (I)

### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เกษตรกรที่ผลิตผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคและจำหน่าย จำนวน 15 คน 2) เยาวชนคนรุ่นใหม่ในหมู่บ้าน จำนวน 10 คน

### ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการศึกษา 2 ปี 6 เดือน ตั้งแต่เดือน มกราคม 2565 ถึงเดือน กรกฎาคม 2566

### นิยามศัพท์

**การผลิต** หมายถึง การปลูกหรือการเพิ่มจำนวนต้นพืชให้มีปริมาณมากขึ้นโดยนำพืชที่ผลิตได้ไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คืออาหารเพื่อสุขภาพ

**การบริโภค** หมายถึง การทำเมนูอาหารจากผักพื้นบ้านเพื่อการรับประทาน

**สุขภาพหรือสภาวะ** หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่ปราศจากโรคหรือความพิการ เท่านั้น สภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมเกี่ยวพันกันทั้ง 4 มิติ

- 1) ด้านร่างกาย คือมีเศรษฐกิจที่ดีมีอาหารอย่างเพียงพอ มีสภาพแวดล้อมที่ดี
- 2) ด้านจิตใจ คือมีความคิดที่เป็นอิสระผ่อนคลายไม่เครียด
- 3) ด้านสังคม คือการอยู่ร่วมกันด้วยดีในระดับต่าง ๆ ในครอบครัว ชุมชน
- 4) ด้านจิตวิญญาณ คือความรู้สึกรักนึกคิดที่เห็นอกเห็นใจมีจิตสำนึกของความเอื้ออาทร

ต่อกัน

**อาหารเพื่อสุขภาพ** คือ อาหารที่ท่านแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถทานได้อย่างต่อเนื่อง โดยการทานอาหารจากธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น และมีอยู่ตามฤดูกาลนั้น ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคที่เกิดในท้องถิ่นนั้น และทำให้ร่างกายปรับตัวให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ อาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้กินอาหารตามธรรมชาติที่อยู่ในท้องถิ่นและมีอยู่ตามฤดูกาลนั่นเอง

**ความมั่นคงทางอาหาร** หมายถึง ความสามารถเข้าถึงอาหารได้ทั้งกายภาพ สังคมโภชนาการ และตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดีโดย แบ่งความมั่นคงทางอาหารออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ การมีอาหารเพียงพอ การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และการมีเสถียรภาพด้านอาหาร

**ภูมิปัญญา** หมายถึง ความสามารถหรือประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้ และสืบทอดกันมาทั้งทางตรงและทางอ้อม

**การจัดการความรู้** คือ การรวบรวม สร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ในองค์กร โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศเพื่อให้เกิดความรู้และปัญญาในที่สุด

**ผักพื้นบ้าน** หมายถึง พันธุ์พืชผักพื้นบ้านหรือพันธุ์ไม้ที่มีในท้องถิ่น ที่คนในหมู่บ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมวิถีชีวิตคนในหมู่บ้าน การบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติจากสวน ไร่ นา หรือคนในหมู่บ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น

**เยาวชนคนรุ่นใหม่** คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 – 35 ปี



## บทที่ 2

### การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสู่การบูรณาการในงานวิจัยนี้ซึ่งได้แก่

1. แนวคิดพุทธธรรมะ
2. หลักทรงงาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. สุขภาพและสุขภาวะ
4. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้
5. แนวคิดการจัดการความรู้
6. แนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่น
7. แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร
8. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่ออาหารสุขภาพ
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
10. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### แนวคิดพุทธธรรมะ

**พุทธธรรมะ** เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้คือ สติปัญญา 4 มรรคมีองค์ 8 ชั้น 5 เกี่ยวกับข้อความสำคัญ ที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อย อายุยืน เป็นผู้มีอาหารน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบากเสมอกันไม่เย็นนักไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียร (พระไตรปิฎกเล่ม 3 ข้อที่ 293) โดยหลักปฏิบัติ ที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืนยาว 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จัก ประมาณ ในสิ่งที่สบาย 3) การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในการอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 6) เป็นผู้มีศีล 7) มีมิตรดี สำหรับเหตุของการมีโรคน้อย อายุสั้นก็ตรงกันข้าม (พระไตรปิฎกเล่ม 22 ข้อ 125 ถึง 126)

พระพุทธเจ้าทรง ตรัสปัจจัย ซึ่งเป็นตัวชี้วัด ของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อ 265) (กรมการศาสนา, 2514)

## หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตรทรงเป็น พระมหากษัตริย์ที่ทรงงานเพื่อช่วยเหลือราษฎรตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์ยาวนาน 70 ปีทำให้เกิดโครงการต่าง ๆ อันเนื่องมาจากพระราชดำริมากมายในทุกด้าน ทำให้มีข้อมูลเกี่ยวกับพระราชดำริในการทรงงาน

### 1. ชื่อสัตย์ สุจริต จริงใจต่อกัน

ทรงมีพระราชดำรัสเรื่อง ความชื่อสัตย์สุจริต จริงใจต่อกันอย่างต่อเนื่องตลอดมาเพราะเห็นว่าคนไทยทุกคนได้ร่วมมือกันช่วยชาติพัฒนาชาติด้วยความชื่อสัตย์สุจริตจริงใจต่อกันแล้วประเทศไทยจะเจริญก้าวหน้าอย่างมาก

### 2. ความเพียร

ความเพียรเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้งานสำเร็จ ต้องมีความมุ่งมั่นโดยเฉพาะการทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทรงปฏิบัติให้เห็นโดยทรงเรือใบจากวังไกลกังวลข้ามอ่าวไทยขึ้นฝั่งที่สัตหีบทรงใช้เวลาเดินทาง 17 ชั่วโมง ยังทรงแสดงเรื่อง ความเพียร ผ่านพระราชนิพนธ์พระมหาชนก กษัตริย์ผู้เพียรพยายามแม้จะไม่เห็นฝั่ง ก็ยังว่ายน้ำต่อไป เพราะถ้าไม่เพียรว่ายก็จะตก เป็นอาหาร ปู ปลา จมน้ำตายก่อนถึงฝั่ง

### 3. มีความสุขในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

ความสุขเป็นเรื่องของการทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นซึ่งความสุขที่แท้จริงคือการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมิใช่ทำให้ตนเองเพียงเท่านั้นต้องสร้างประโยชน์กับผู้อื่นคือความสุขส่วนรวมนั่นเองเราต้องยึดประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตน

### 4. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบทำงานอย่างผู้รู้จริง

การที่จะพระราชทานโครงการใดโครงการหนึ่งจะทรงศึกษาข้อมูลรายละเอียดอย่างเป็นระบบทั้งข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารและแผนที่ ราษฎรในพื้นที่ได้ให้รายละเอียด ตลอดจนสอบถามจากเจ้าหน้าที่นักวิชาการ ที่ถูกต้อง รวมทั้ง ศึกษา ตรวจสอบ และทอตพระเนตร ในพื้นที่จริงเพื่อที่จะพระราชทานความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ตรงตามความต้องการของประชาชน และสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม

## 5. ทำตามลำดับขั้น

ในการทรงงาน จะทรงเริ่มต้นจากสิ่งจำเป็นที่จุดของประชาชนก่อนได้แก่สาธารณสุข เมื่อมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วก็จะสามารถทำประโยชน์ด้านอื่น ๆ ต่อไปได้ จากนั้นจะเป็นเรื่องสาธารณสุขปโภคขั้นพื้นฐาน และสิ่งจำเป็น ในการประกอบอาชีพ อาทิ ถนน แหล่งน้ำเพื่อการเกษตรการอุปโภคบริโภคที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนโดยไม่ทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงการให้ความรู้ทางวิชาการและเทคโนโลยีที่เรียบง่าย เน้นการปรับใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นที่ราษฎรสามารถนำไปปฏิบัติได้และเกิดประโยชน์สูงสุด

## 6. ภูมิสังคม

ภูมิศาสตร์สังคม การพัฒนาใด ๆ ต้องคำนึงสภาพภูมิประเทศ ของบริเวณนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร และสังคม วิทยาเกี่ยวกับลักษณะนิสัยใจคอของคน ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรม ในแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันและใช้หลัก ในการปรับตัวให้อยู่กับธรรมชาติให้ได้

## 7. องค์กรรวม

การที่จะพระราชทานพระราชดำริ เกี่ยวกับโครงการหนึ่งนั้นจะทรงมองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยงอย่างครบวงจรทรงเรียกวิธีนี้ว่าองค์กรรวม (Holistic) หมายถึงการมองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นแบบบูรณาการ และกำหนดแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยงโดยพิจารณาครบทุกด้านของปัญหาพร้อมแนวทางแก้ไขอย่างเชื่อมโยงกันเป็นระบบเช่นกรณีของ “ทฤษฎีใหม่” มี 3 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ การมองในเรื่องของการบริหารจัดการที่ดินตั้งแต่การถือครองที่ดินของประชากรไทยโดยเฉลี่ยที่ดินประมาณ 10-15 ไร่ และแหล่งน้ำอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการประกอบอาชีพและเป็นเรื่องพื้นฐานของเกษตรกรในการพึ่งพาตนเองคือพออยู่พอกินก่อน

ขั้นที่ 2 คือ การให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูปกลุ่ม หรือสหกรณ์เพื่อการจัดการและการตลาด สำหรับผลผลิตที่เหลือกินเหลือใช้

ขั้นที่ 3 คือการรวมกลุ่ม รวมพลังชุมชนให้มีความเข้มแข็ง เพื่อพร้อมที่จะออกไปสู่กับการเปลี่ยนแปลง ของสังคมภายนอก ได้อย่างครบวงจร เพื่อยกระดับไปสู่ธุรกิจชุมชนต่อไป

## 8. ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

การพัฒนาและช่วยเหลือราษฎรทรงใช้หลักในการแก้ไขปัญหาด้วยความเรียบง่ายและประหยัดราษฎรสามารถทำได้เอง หาได้ในท้องถิ่นและประยุกต์ใช้สิ่งที่มีอยู่ในภูมิภาคนั้น ๆ มาแก้ไขปัญหา โดยไม่ต้องลงทุนสูง หรือใช้เทคโนโลยีที่ไม่ยุ่งยากนัก ทรงใช้หลักการ Cost Effectiveness



(คุ้มค่า) ไม่ใช่ Cost Benet (คุ้มทุน) เสมอไป ซึ่งหมายถึงปัญหาของมนุษย์คิดเป็นราคาไม่ได้ อย่าไปเน้นกำไร หากแต่เราต้องจัดการให้ความทุกข์ของเขาหมดไปให้ได้ โดยเน้นความยั่งยืนและประโยชน์สุข

## 9. ประโยชน์ส่วนรวม

ทรงเห็นว่าการทำงานทุกอย่างของเรานั้นมีผลเกี่ยวเนื่องถึงประโยชน์ส่วนรวมของบ้านเมือง และประชาชนทุกคน เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ทุก ๆ ประการให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ โดยเต็มกำลังสติปัญญาความรู้ความสามารถการปฏิบัติพระราชกรณียกิจและการพระราชทานพระราชดำริ ในการพัฒนา และช่วยเหลือพสกนิกรทรงระลึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ

## 10. การมีส่วนร่วม

ในการทรงงานพระองค์ทรงเปิดโอกาสให้ทุกฝ่าย ทั้งประชาชน หรือเจ้าหน้าที่ทุกระดับ ได้มาร่วมแสดงความคิดเห็น หรือที่เรียกประชาพิจารณ์เพื่อรับทราบปัญหา และความต้องการของประชาชน โดยให้อาชาวบ้านเป็นครู

## 11. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

การทำงานให้สำเร็จ และมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ ต้องสร้างบรรยากาศรอบตัวให้มีความสุขไม่เครียด ทรงมีพระราชดำรัสว่า ทำงานต้องสนุกกับงาน มิฉะนั้นเราจะเบื่อและหยุดทำงานในระยะต่อมา ดังนั้น ปัจจัยของการทำงาน ที่มีประสิทธิภาพ คือ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น

**ร่าเริง รื่นเริง** เวลาทำงาน ตัวเราเองก็ต้องร่าเริง และระหว่างทำงานก็ต้องสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมในการทำงานมีความสุข

**คึกคัก ครึกครื้น** คือ ตัวเอง ต้องคึกคัก กระฉับกระเฉง มีพลังเสียก่อน และต้องสร้างบรรยากาศ ในการทำงาน ให้ครึกครื้น สนุกสนาน

## 12. เศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักความคิด ที่จะดำเนินการเรื่องต่าง ๆ เพื่อนำชีวิต ไปสู่ ความสมดุลมั่นคง และยั่งยืนเสมือนเป็นการวางรากฐานของตัวอาคารตั้งปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้พระราชทานไว้ดังนี้

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับทั้ง ในการพัฒนา และบริหารประเทศ ให้ดำเนินไป ในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้เจริญก้าวหน้า ต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียงหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงจะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ต่อการมีผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ต้องอาศัย ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการ ดำเนินการทุกขั้นตอนและ ขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้าง พื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ได้เป็นอย่างดี

### สุขภาพและสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก ได้นิยาม สุขภาพว่าหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550) สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมของสุขภาพที่เชื่อมโยงและเกี่ยวพันกันทั้ง 4 มิติ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2553) ได้ให้ความหมายคนไทยมีสุขภาวะ ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาวะครบ 4 ด้านได้แก่ กาย จิต สังคม ปัญญาอันได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี
2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด ผ่อนคลาย มีความเมตตา ความกรุณา คล่องแคล่ว มีสติ มีสมาธิ
3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในบ้าน ในชุมชน ในประเทศ ในโลกรวมถึงการเกื้อกูลทางสังคม และมีสันติภาพต่อกัน
4. สุขภาวะทางจิตใจ (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการมีจิตใจสูง มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เข้าถึงความจริงของชีวิต ลดละความเห็นแก่ตัว (นับบรรณ เอมนุกุลกิจ, 2552)

มนุษย์ยุคสมัยใหม่เพราะมีความคิดทางด้านวัตถุซึ่งวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นในยุโรปนำมาซึ่งลัทธิบริโภคนิยมวัตถุนิยม ความคิดในด้านมิติจิตวิญญาณได้หดหายไป มีแต่มิติความแบนราบอยู่กับวัตถุ ทำให้มนุษย์ขาดมิติด้านความลึกจึงไม่มีความสุขที่เป็นแก่นที่แท้จริง เครียด ทุรนทุรายอยากได้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทำให้ต้องหาสิ่งมาเติมเต็มเพื่อให้สนองความต้องการ เช่นยาเสพติด ความฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย อยากได้มาง่าย ๆ ทำทุกวิถีที่จะได้สิ่งที่ต้องการ ชอบใช้ความรุนแรงปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้แก้ไขไม่ได้ตราบไต่ที่มนุษย์ยังมีความพร่องทางจิตวิญญาณอยู่

การขาดความสมดุลในชีวิต การคิดมาก การขาดการออกกำลังกาย ความกดดันในชีวิต การขัดแย้งกับบุคคลกับสิ่งแวดล้อม การกินอาหารไม่ถูกต้องส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย (สุรพล ธรรมร่ำมี และมิรา ชัยมawangศ์, 2552)

ใจเพชร กล้าจน (2553: 80 - 84) ได้สรุปแนวทางการรับประทานอาหารปรับสมดุลเพื่อสุขภาพ มี 4 สูตร ดังนี้

1. เพิ่มเย็นลดร้อน เหมาะสำหรับผู้ที่มีการร้อนเกินหรือเย็นล้นหรือร่างกายมีสภาพร้อนมากเย็นน้อย
2. เพิ่มร้อนลดเย็น เหมาะสำหรับผู้ที่มีการเย็นเกินหรือร้อนล้นหรือร่างกายสภาพเย็นมากร้อนน้อย
3. เพิ่มทั้งร้อนและเย็นเหมาะสำหรับผู้ที่มีการร้อนและเย็นเกิน เกิดพร้อมกัน (ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นผ่านความร้อนอาจผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่สบาย) หรือผู้ที่ร่างกายต้องใช้พลังงานที่มากในการทำกิจกรรมการงานและร่างกายต้องการฤทธิ์เย็นเพื่อดับพิษร้อน/ของเสียออกจากการใช้พลังงานที่มาก (ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นสดที่เย็นมากผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนที่ร้อนมากเท่าที่รู้สึกสบาย)
4. ลดหรืองดทั้งร้อนและเย็นเหมาะสำหรับบางช่วงเวลาในร่างกายต้องการลดหรืองด ธาตุอาหารต่าง ๆ อาจรับประทานน้ำเปล่าหรือน้ำปัสสาวะหรือน้ำสมุนไพรบางอย่างที่ถูกต้องกับร่างกายแทนอาหารในช่วงนั้น ๆ ซึ่งจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดคือลดหรืองดอาหารในปริมาณและระยะเวลาเท่าที่รู้สึกสบายหรือทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป ข้อสรุปไม่มีสูตรตายตัวสำหรับทุกคนตลอดเวลาทุกท่านที่ต้องการสุขภาพที่ดีต้องปรับสมดุลไฟธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) ตามสภาพร่างกายณปัจจุบันนั้น ๆ

### แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

**ความรู้** พบว่ามี กลุ่มคำที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่าง ข้อมูล สารสนเทศ ความรู้และ ภูมิปัญญา

**ข้อมูล** (Data) หมายถึง ข้อเท็จจริงต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ได้จากการสังเกตการณ์ หรือ ข้อมูลที่เกิดจากการปฏิบัติการ การกระทำ การสอบถาม การสัมภาษณ์หรือลักษณะต่าง ๆ ของวัตถุ คนสัตว์ สิ่งของเป็นข้อมูล มีลักษณะที่ยังไม่ผ่านการกลั่นกรองหรือยังไม่ประมวลผลจึงไม่สามารถนำ ข้อมูลมาใช้ประโยชน์ได้ทันทีเช่นข้อมูลในรูปแบบตัวเลข ตัวอักษร สัญลักษณ์รูปภาพ เป็นต้น

**สารสนเทศ** (Information) หมายถึง ข้อมูลที่ผ่านการประมวลผลด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ข้อมูลต่าง ๆ จากหน่วยงานของภาครัฐและถูกจัดให้อยู่ในรูปแบบที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับ

ผู้ใช้ อาจจัดเก็บในฐานข้อมูลหรือในรูปของสื่อต่าง ๆ เป็นสารสนเทศสำหรับผู้รับ เพื่อให้ผู้รับนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานได้ง่ายและตัดสินใจ

**ความรู้** (Knowledge) หมายถึงมวลของประสบการณ์ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติงาน มีการนำประสบการณ์ วิจารณ์ญาณ ความคิดคำนึง และปัญญาของมนุษย์มาวิเคราะห์ เพื่อประยุกต์ใช้ในการทำงาน การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

### ตารางที่ 1 ความแตกต่างของข้อมูล สารสนเทศ และความรู้

ข้อมูลดิบ	สารสนเทศ	องค์ความรู้
- จัดการง่าย	- ข้อมูลที่มีจุดประสงค์	- ความรู้ทรงคุณค่าหลาย
- ถ่ายทอดง่าย	และนำไปใช้	ประการ ไม่ได้ถูกจัดเก็บ
- ง่ายต่อการหาและจัดเก็บ	- เข้าใจง่ายมีคุณค่า	ไว้อย่างเป็นระบบ
- พกพาสะดวก	- มีการตีความหมายที่ตรงกัน	- ยากต่อการถ่ายทอด
	- ง่ายต่อการนำไปใช้	- มักเป็นความรู้ที่ติดตัวบุคคลผู้รู้
	- สามารถจัดเก็บในรูปแบบ	- เกิดจากประสบการณ์
	โครงสร้าง	- ไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน

ที่มา: สุทธิศักดิ์ อินทวดี (2548)

### นิยามความรู้

**ความรู้** เป็นคำที่มีความหมายกว้างและเป็นนามธรรม ได้มีผู้ให้คำนิยามความรู้ไว้ต่างกัน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมาย ความรู้ว่าเป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน ประสบการณ์ การค้นคว้าหาคำตอบ การลงมือปฏิบัติ ความสามารถทางทักษะ ความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับจากประสบการณ์ หรือสิ่งที่ได้รับการได้ยิน ได้ฟัง นำมาวิเคราะห์ไตร่ตรองเทียบเคียง และนำมาปฏิบัติ ทางด้าน เทอร์แบบ Turban and Meredith (2001) อธิบายไว้ว่าความรู้ประกอบด้วยข้อมูล หรือสารสนเทศที่ได้จัดระบบประมวลผลเพื่อให้เข้าใจง่าย จากประสบการณ์รวมถึงการสั่งสมการเรียนรู้และความเชี่ยวชาญ ซึ่งนำไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือการดำเนินงาน สำหรับพรธิดา วิเชียรปัญญา (2547) ได้ให้ความหมายความรู้ ความรู้เป็นขบวนการจัดเก็บ เลือกลงใช้ บูรณาการ สารสนเทศจนได้ความรู้ใหม่ (New knowledge) ซึ่งความรู้ใหม่เป็นความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคล เป็นความรู้ที่ฝังลึก (Tacit knowledge) หากความรู้นั้นได้ถูกถ่ายทอดออกมาใน

รูปการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ความรู้นั้นจะกลายเป็นความรู้ที่ปรากฏชัดแจ้ง (Explicit knowledge)

### ความสำคัญของความรู้

เป็นปัจจัยหลักสำหรับนำมาใช้ในการขับเคลื่อนความอยู่ดีกินดีและความสุขของคนในสังคม และการแข่งขันโลกในปัจจุบันแข่งขันกันด้วยการสร้างนวัตกรรม (Innovation) หรือร่วมมือกับประเทศอื่น สังคมอื่นไม่ใช่สังคมด้วยปัจจัยเช่น ทู่น ทรัพยากรธรรมชาติ แรงงานเหมือนสมัยก่อนแต่ซึ่งในยุคปัจจุบันเป็นการแข่งขันด้วยเทคโนโลยีการสร้างนวัตกรรมที่ต้องอาศัยความรู้และใช้ความรู้เป็นปัจจัยหลักในการดำเนินการ

อิกูจิโร โนนากะ (2562) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความรู้ว่าเป็นความได้เปรียบทางการแข่งขันที่ยั่งยืนที่สุดซึ่งในยุคปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสารยุคสังคมฐานความรู้ (Knowledge society) ยุคเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge – based economy society)

ปัจจุบันเป็นยุคของเศรษฐกิจฐานความรู้ ยุคของสังคมฐานความรู้และสามารถนำความรู้ไปสร้างนวัตกรรมสำหรับใช้ขับเคลื่อนก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสังคมชุมชนท้องถิ่น ให้เกิดความหลากหลายอย่างทั่วถึงและขับเคลื่อนทั้งเศรษฐกิจเพื่อการแข่งขันและเศรษฐกิจพอเพียง อย่างสมดุล

### ประเภทของความรู้

การแบ่งประเภทความรู้ สามารถแบ่งได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่ใช้ในการจำแนกประเภทของความรู้ซึ่งสามารถจำแนกความรู้ออกเป็น 2 ประเภท

1. **ความรู้ฝังลึก (Tacit knowledge)** มีชื่อเรียกที่หลากหลาย เช่น ความรู้ในตัวคน ความรู้โดยนัย ความรู้ไม่ชัดแจ้ง ความรู้ซ่อนเร้น เป็นความรู้ที่ไม่เป็นทางการซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่ในตัวของแต่ละบุคคล แฝงอยู่ในความเชื่อ ความคิด ค่านิยมของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดจากการสั่งสมความคิด ประสบการณ์ การปฏิบัติ มีการสังเกต การเรียนรู้ พรสวรรค์ต่าง ๆ เป็นความรู้ที่มีคุณค่าสูง เช่น ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญ ทักษะ ความรู้ประเภทนี้ถ่ายทอดออกมาเป็นตัวเลขหรือสูตร หรือลายลักษณ์ไต่ยาก แต่สามารถถ่ายทอดและแบ่งปันความรู้โดยการเลียนแบบและสังเกต ซึ่งใช้ต้นทุนสูง และใช้เวลาในการถ่ายทอดความรู้ ความรู้ประเภทนี้ก่อให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน

2. **ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit knowledge)** มีชื่อเรียกที่หลากหลาย เช่น ความรู้เปิดเผย ความรู้เด่นชัด ความรู้ที่ชัดเจน ความรู้ชนิดนี้เป็นความรู้ที่เป็นเหตุเป็นผล หรือความรู้ที่เป็นความรู้เชิงทฤษฎี ที่สามารถ ถอดความ สามารถเขียนบรรยาย อธิบายออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือสามารถ ถ่ายทอดอย่างเป็นทางการในรูปแบบต่าง ๆ เช่นเอกสาร สิ่งพิมพ์ เว็บไซต์ อินเทอร์เน็ต ความรู้ประเภทนี้เป็นความรู้ที่แสดงออกมาเป็นสัญลักษณ์ จึงสามารถถ่ายทอดและสื่อสารได้สะดวก

## แหล่งที่มาของความรู้

กิตติมา สุรสุนธิ (2548) ที่มาของความรู้อาจแบ่งได้จาก 5 แหล่งดังนี้

1. Revealed knowledge เป็นความเชื่อที่ว่าพระเจ้าเป็นผู้ให้ความรู้ ใครจะตัดแปลงหรือแก้ไขไม่ได้ และเป็นความรู้อมตะ ผู้รู้ประเภทนี้จะทำให้เป็นนักปราชญ์ ได้แก่ความรู้ที่ได้จากการสอนของศาสนาต่างๆ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นจริง
2. Authoritative เป็นความรู้ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญในแต่ละเรื่อง เช่นหนังสือ พจนานุกรม การวิจัย เป็นต้น
3. Intuitive knowledge เป็นความรู้ที่ได้มาด้วยตนเอง เป็นความรู้ที่เกิดจากการหยั่งรู้ขึ้นมาโดยฉับพลันทั้งที่ไม่รู้ว่าได้มาอย่างไร รู้แต่ว่าได้ค้นพบสิ่งที่กำลังหาอยู่
4. Ration knowledge เป็นความรู้ที่เกิดจากการคิดหาเหตุผลหาคำตอบ ซึ่งเป็นความจริงอยู่ในตนเอง ปัจจัยที่เหตุผลและคำตอบนั้นไม่ถูกต้อง คือความลำเอียง ความสนใจ ความชอบ
5. Empirical knowledge เป็นความรู้ที่ได้จากประสาทสัมผัส การได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การสังเกต

## การจำแนกพฤติกรรม

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เกิดจากพลังความสามารถด้านสมอง ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อม จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่ง่าย ๆ และยุ่งยากซับซ้อนส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นในตัวบุคคล โดย บลูม และคณะ ได้จำแนกระดับความสามารถทางสมอง หรือสติปัญญา ออกเป็นระดับต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ความรู้ (Knowledge)

ความรู้ หมายถึง ความสามารถในการระลึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาได้อย่างถูกต้องแม่นยำ หรือขั้นตอนการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้อย่างถูกต้อง เรียกพฤติกรรมขั้นนี้ว่าความรู้ความจำ

### 2. ความเข้าใจ (Comprehension)

ความเข้าใจ เป็นสมรรถภาพทางสมองของบุคคลในการจัดระเบียบความคิด แล้วแสดงออกมา สามารถถ่ายทอดความคิดความรู้ออกมาได้ชัดเจนกว่าเดิม เป็นความสามารถที่จับใจความสำคัญ ตลอดจนการตีความหมายจากสัญลักษณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางแม่นยำ

### 3. การนำไปใช้ (Application)

การนำไปใช้ เป็นความสามารถในการประยุกต์หลักการต่าง ๆ หรือความเข้าใจสิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เห็นมา ในการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ผลดี

#### 4. การวิเคราะห์ (Analysis)

การวิเคราะห์ หมายถึงความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อยให้เห็นได้ ว่าส่วนนั้นประกอบไปด้วยส่วนย่อย อะไรบ้าง ส่วนประกอบไหนเป็นสาระสำคัญที่สุดและส่วนย่อยนั้นมีความสัมพันธ์กันโดยหลักเกณฑ์อะไรบ้าง ทฤษฎีใด

#### 5. การสังเคราะห์ (Synthesis)

การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานส่วนย่อยต่าง ๆ หรือหน่วยย่อย ตั้งแต่ 2 หน่วยขึ้นไป ให้เป็นเรื่องราวเดียวกัน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงาน การจัดเรียง เพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้น การรวมนี้อาจเป็นการรวบรวมวัตถุดิบของ ข้อเท็จจริงของข้อความที่รวมได้ผนวกกับความคิดเห็นส่วนตัวเข้าด้วยกัน

#### 6. การประเมินค่า (Evaluation)

การประเมินค่า หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าของสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทั้งนี้อาจเป็นการตัดสินใจโดยยึดถือตามปริมาณ หรือคุณภาพ แต่ต้องมีเกณฑ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการตัดสินใจประเมิน

### ระดับของความรู้ 4 ระดับ

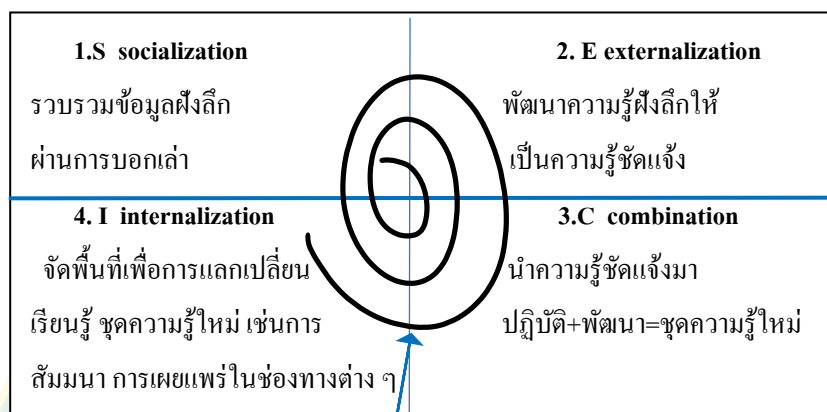
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (2552) ได้จำแนกความรู้ไว้ 4 ระดับดังนี้

1. Know - what (ความรู้เชิงทฤษฎี) เป็นความรู้เชิงข้อเท็จจริงรู้อะไรเป็นอะไรจะพบในผู้ที่สำเร็จการศึกษามาใหม่ ๆ ที่มีความรู้โดยเฉพาะความรู้ที่จะมาได้จากความรู้จากหนังสือจากการถ่ายทอดจากอาจารย์ซึ่งได้จากการได้ เรียนมากแต่เวลาทำงานก็จะไม่มั่นใจ

2. Know - how (ความรู้เชิงทฤษฎีและเชิงบริบท) เป็นความรู้ เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริงภายใต้สภาพความเป็นจริงที่ซับซ้อนสามารถนำเอาความรู้ขีดจำกัดที่ได้มาประยุกต์ใช้ตามบริบทของตนเอง เปรียบเสมือนทำงานไปหลาย ๆ ปีจนเกิดความรู้ฝังลึกที่เป็นทักษะหรือประสบการณ์มากขึ้น

3. Know - why (ความรู้ในระดับที่อธิบายเหตุผล) เป็นความรู้เชิงเหตุผลระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ผลของประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น เป็นผู้ทำงานมาระยะหนึ่งแล้วเกิดความรู้ฝังลึก สามารถอธิบายความรู้ความชำนาญของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้พร้อมทั้งรับเอาความรู้จากผู้อื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนเองได้

4. Care - why (ความรู้ในระดับคุณค่าความเชื่อ) เป็นความรู้ในลักษณะของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นมาจากภายในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดประมวลวิเคราะห์ความรู้ที่ตนเองมีอยู่กับความรู้ที่ตนเองได้รับมาเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ เช่น สร้างตัวแบบ หรือทฤษฎีใหม่หรือนวัตกรรมขึ้นมาใช้ในการทำงานได้



ความรู้เป็นพลวัต

ภาพที่ 1 วงจรความรู้

ที่มา: ดัดแปลงจาก ชนาธิป ลีสิน 's blog. (ม.ป.ป.)

### แนวคิดการจัดการความรู้

ในยุคปัจจุบันเป็นยุคเศรษฐกิจฐานความรู้และยุคของสังคมบนฐานความรู้ (อิจูจิโร โนนากะ, 2562) ความรู้มีอยู่โดยธรรมชาติในตัวทุกคน ทุกองค์กร ทุกเครือข่าย และทุกสังคม แต่การจัดการความรู้ที่ทำกันยังไม่เป็นระบบแบบแผน ขาดพลัง ขาดการมีส่วนร่วมเท่าที่ควรผู้วิจัยเป็นคนในชุมชนเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการจัดการความรู้เพื่อให้ความรู้ที่มีอยู่มากมายในตัวบุคคลแต่ยังไม่ถูกถ่ายทอดออกมาเพื่อเป็นชุดความรู้คู่มือกลางขึ้นในชุมชนและผู้ที่มีความสนใจทั่วไปได้นำชุดความรู้ นั้นไปประพฤติปฏิบัติประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับองค์กรเพื่อให้เกิดการพัฒนาขึ้นในตัวบุคคลและองค์กรต่อไป



### ความหมายของการจัดการความรู้

การจัดการความรู้ (Knowledge management) เป็นกลยุทธ์ในการบริหารงานการจัดการองค์กรในปัจจุบันเพื่อสนับสนุนและพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้าเพราะเป็นยุคที่มีการแข่งขันกันสูงในได้มีผู้เสนอแนวความคิดน่าสนใจไว้หลายท่านพอสรุปได้ดังนี้

ประภัสสร กิตติมนโรรม (2558) ได้ให้ความหมาย การจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่ช่วยรวบรวม จัดเก็บ วิเคราะห์และกำหนดประเด็น รวมไปถึงการเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาและความเจริญก้าวหน้าขององค์กร แลกเปลี่ยนความรู้ที่มีระหว่างกัน การจัดการความรู้จึงเป็นกลยุทธ์ในการที่จะทำให้คนได้รับความรู้ที่ต้องการเพื่อยกระดับและปรับปรุงการดำเนินงานโดยการนำความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนกันไปปฏิบัติ

ความหมายของการจัดการความรู้นั้นไม่มีความแตกต่างกันมากนักซึ่งจากการศึกษาพบว่าที่มาของความรู้จะมาจากข้อมูลและสารสนเทศและจึงกลายมาเป็นความรู้โดยอาศัยพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่จะตีความ (บุญดี บุญญากิจ, 2547)

### ประโยชน์ของการจัดการความรู้

ณพศิษฐ์ จักรพิทักษ์ (2552) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการความรู้ไว้ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร
2. ป้องกันการสูญหายของภูมิปัญญา เช่น ในกรณีที่บุคลากรเกษียณอายุ ลาออกหรือเสียชีวิต
3. เพิ่มศักยภาพในแข่งขันและความอยู่รอด
4. เป็นการลงทุนในต้นทุนมนุษย์ในการพัฒนาความสามารถที่จะแบ่งปันความรู้ที่ได้เรียนรู้มาให้กับคนอื่น ๆ ในองค์กรและนำความรู้ไปปรับใช้กับงานที่ทำอยู่ให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นเป็นการพัฒนาคนและพัฒนาองค์กร
5. ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการตัดสินใจและวางแผนดำเนินงานให้รวดเร็วและดีขึ้น เพราะมีสารสนเทศหรือแหล่งความรู้เฉพาะที่มีหลักการเหตุผลและน่าเชื่อถือช่วยสนับสนุนการตัดสินใจ
6. เกิดความสามัคคีขึ้นในองค์กรผู้บังคับบัญชาสามารถทำงานเชื่อมโยงกับผู้ใต้บังคับบัญชาให้ใกล้ชิดกันมากขึ้นช่วยเพิ่มความกลมเกลียวในหน่วยงาน
7. เมื่อพบข้อผิดพลาดจากการปฏิบัติงาน ก็สามารถหาวิธีแก้ไขได้ทันที่
8. แปรความรู้ให้เป็นทุนเพื่อเป็นการสร้างความท้าทายสร้างพลังใจให้องค์กรผลิตสินค้าและบริการจากความรู้ที่มีเพื่อเพิ่มคุณค่าและรายได้ให้กับองค์กร
9. เพื่อการสร้างสรรคและบรรลุเป้าหมายของจินตนาการที่ยิ่งใหญ่

10. เปลี่ยนวัฒนธรรมจากวัฒนธรรมอำนาจในแนวตั้งไปสู่วัฒนธรรมความรู้ในแนวราบ ซึ่งทุกคนมีสิทธิ์ในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน

### แนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่น

#### การเกิดภูมิปัญญา

ภูมิปัญญาไทยมีกระบวนการที่เกิดจากการสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ แล้วพัฒนาเลือกสรรและปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย และเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนา เช่น ความรู้ท้องถิ่น ความรู้ของชาวบ้าน ความรู้พื้นบ้าน ภูมิปัญญาชาวบ้าน ความรู้พื้นบ้าน (ฉวีวรรณ ประจวบเหมาะ, 2547)

#### ความหมายภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านเรียกชื่อต่างกันแต่ความหมายเหมือนกันกลุ่มพัฒนาเอกชนเป็นกลุ่มแรกที่ริเริ่มเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อนำมาเชื่อมโยงกับกิจกรรมการพัฒนาก่อนหน้าที่จะศึกษาภูมิปัญญาอย่างจริงจังได้มีการศึกษาวัฒนธรรมชุมชนมีการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ชาติและชุมชนผ่านพ้นวิกฤต และดำรงความเป็นชุมชนให้อยู่กับสภาพแวดล้อมอย่างกลมกลืนสมดุล ภูมิปัญญาท้องถิ่น ยังเป็นพื้นฐาน การประกอบอาชีพและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ในการพัฒนาได้มีการผสมผสานองค์ความรู้สากลบนฐานภูมิปัญญาเดิม เพื่อเป็นภูมิปัญญาใหม่ ให้เหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญา ยังเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในการวางแผนพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนอีกด้วย (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2554) ทางด้าน ชัยนันทน์ วรรณนะภุติ (2536) ได้ให้ความหมายของระบบความรู้พื้นบ้านว่า หมายถึงความคิดความเข้าใจทัศนคติ เพื่อที่จะสามารถนำเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือเรียกว่าระบบคิดเชิงปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็น การใช้เพื่อปรุงอาหาร การสร้างบ้านการรักษายาบาล หรือจัดสรรบทบาททางสังคม ระบบความรู้พื้นบ้าน จะดีไม่ตีใช้ตัวชีวิตคือ เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตมากน้อยแค่ไหน

## แนวคิดความมั่นคงทางด้านอาหาร

โดยองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ให้ความหมายคือ สถานการณ์ทุกที่ทุกเวลาสามารถเข้าถึงอาหาร ได้ทั้งกายภาพ สังคม โภชนาการ และตรงกับรสนิยม ของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ. 2551 ได้ให้ความหมาย ของความมั่นคงทางอาหารไว้ว่า ความมั่นคงทางอาหารหมายถึงการเข้าถึงอาหารที่มีอย่างเพียงพออาหารมีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการตามวัยเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ระบบการผลิต ที่เกื้อกูลรักษาความสมดุลของระบบนิเวศและความคงอยู่ของฐานทรัพยากรทางอาหาร ทางธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของ FAO เพิ่มเติมครอบคลุม ถึงระบบการผลิตที่สมดุลและความคงอยู่ของทรัพยากร แต่ก็มีคำนิยามที่มีความหมายต่างกัน 2 นิยาม คือ การพึ่งตนเอง (Self-Sufficiency) ซึ่งหมายถึงการผลิตด้วยตนเองเท่านั้น เป็นการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือน ได้เพียงพอไม่ต้องซื้อจากภายนอก หากเป็นระดับประเทศก็หมายถึงการผลิตในประเทศได้เพียงพอไม่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ อาจกล่าวได้ว่าความมั่นคงทางอาหารจึงหมายถึง การที่ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน การบริโภคผักพื้นบ้านเพื่ออาหารสุขภาพ

#### ความหมายของผักพื้นบ้าน

**ผักพื้นบ้าน** หมายถึง พรรณพืชผัก หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่คนในชุมชนนำมาบริโภคเป็นอาหาร เป็นผักที่เกิดในแหล่งธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือคนในชุมชนนำมาปลูกไว้เพื่อความสะดวกในการเก็บประกอบอาหาร (เมฆ จันทร์ประยูร, 2541)

**อาหารเพื่อสุขภาพ** คือ อาหารที่ดีต่อสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานมากำจัดโรคได้อย่างต่อเนื่อง หลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้กินอาหารตามธรรมชาติที่อยู่ในท้องถิ่นและมีอยู่ตามฤดูกาลนั่นเอง โดยการทานอาหารจากธรรมชาติและมีอยู่ตามฤดูกาลนั้นทำให้เรานั้นมีความต้านทานโรคที่เกิดในท้องถิ่นนั้น และทำให้ร่างกายปรับตัวให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2553)

### ความสำคัญของผักพื้นบ้าน

ประเทศไทยมีผักพื้นบ้านจำนวนมากถึง 255 ชนิด มีชื่อเฉพาะแต่ละท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก เมล็ด ผล มาใช้บริโภค และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามเมนูเฉพาะของท้องถิ่น ปลูกง่าย ทนทาน ไม่ต้องดูแลมาก ไม่ต้องใช้สารเคมี มีภูมิต้านทานโรคสูงกว่าผักที่นำพันธุ์มาจากต่างประเทศเพื่อปลูกในประเทศ

ข้อดีของผักพื้นบ้าน ไม่ต้องปลูกบ่อย ปลูกครั้งเดียว เพียงแต่เก็บยอด ดอก ใบมารับประทาน ก็จะแตกหน่อ ขึ้นมาใหม่หมุนเวียนรับประทานได้ทั้งปี และมีให้เลือกมากมายหลายชนิด นอกจากนี้แล้วผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกัน สำหรับชาวบ้าน สรรพคุณด้านยา รักษาโรคสามารถเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์ สามารถนำมาบริโภคเป็นยาสมุนไพร รักษาโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ โรคเหล่านี้ป้องกันได้ด้วยการรับประทานผักพื้นบ้านราคาไม่แพง เหมาะกับสภาพเศรษฐกิจของไทย ช่วยให้ประหยัดงบประมาณในการนำเข้ายาจากต่างประเทศ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น นอกจากประโยชน์ใช้ในชีวิตรประจำวันใช้ในครัวเรือนแล้วยังปลูกเพื่อการค้า (กาญจนา แก้วเทพ, 2553)

พืชผักพื้นบ้าน (Indigenous plants) เป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นและมีชื่อตามท้องถิ่นนั้น ๆ มีทั้งไม้ยืนต้นและไม้ล้มลุก ซึ่งประกอบด้วยไม้ทรงพุ่ม ไม้เลื้อย และไม้ยืนต้น เต็บโตจากปัจจัย ในธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และกระจายพันธุ์ไม้ด้วยสภาวะธรรมชาติหรือคนนำมาปลูก ในแต่ละฤดูกาลพบได้ในแหล่งพื้นที่ต่างกันบริเวณป่าเขา เนิน ป่าแพะ ทั้งที่ราบลุ่ม ทุ่งนา ริมห้วยหนอง คลอง บึง ชายทะเล ชาวบ้านในท้องถิ่นมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีนำมาใช้ประโยชน์ เป็นอาหารและยาสมุนไพร ทั้งในส่วนของคุณยอด หน่อ หัว เหง้า รากใบ ดอก ผล และลำต้น

ระบบการผลิตของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา จากการผลิตแบบยังชีพที่ผลิตเพื่อพออยู่พอกิน กลายเป็นการผลิตเพื่อการค้า มีการส่งเสริมการเครื่องจักรการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ การปลูกพืชเชิงเดี่ยวกลายเป็นระบบการผลิตทางการเกษตรกระแสหลัก นับตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 เป็นต้นมา จากรายงานการศึกษาพบว่าสิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลให้ผักพื้นบ้านที่มีมากมายในอดีตเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย แม้กระทั่งปัจจุบันโลกยุคโลกาภิวัตน์ สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้วิถีการผลิตแบบเกษตรอุตสาหกรรมเข้ามามีบทบาทในกระบวนการปลูกผักมากขึ้น เช่น การใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงเพื่อเพิ่มผลผลิต วิธีการดังกล่าวทำให้พืชผักมีสารพิษตกค้างและพฤติกรรมบริโภคนิยม ภาวะเช่นนี้จึงส่งผลอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของเกษตรกรและเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม ชุมชน และสุขภาพ และจำนวนเกษตรกรของไทยมีแนวโน้มลดลง (ปิยนารถ อิมดี, 2557) มีผลให้ประชาชนผู้บริโภคต้องเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น เช่นโรคผิวหนัง โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง ตลอดจนทำให้พันธุ์ผัก พื้นบ้านถูกละเลย ซึ่งหลายชนิดกำลังสูญพันธุ์ไปจากชุมชน รวมถึง ทรัพยากรธรรมชาติ

และวัฒนธรรมการกิน การอยู่ที่เคยพึ่งตนเองได้ก็ค่อย ๆ หายไปกลายเป็นการบริโภคนิยมไปนิยมอาหารจานด่วนรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารส่งถึงบ้าน อาหารปรุงรสจัดจ้าน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน ก่อให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และตามด้วยโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคไมเกรน โรคไต โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งเป็นปัญหาของงานสาธารณสุขในปัจจุบันนี้

### ผักพื้นบ้านเพื่อการพึ่งตนเอง

**ผักพื้นบ้าน** คือ พืชพันธุ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่นนั้นวิถีชีวิตของชุมชนได้ผูกพันกับพืชเหล่านี้มานาน พืชผักพื้นบ้านหลายชนิดไม่ใช่เป็นเพียงแค่ผักเพื่อประกอบอาหารแต่มีสรรพคุณทางยา และใช้สอยอื่น ๆ ในปัจจุบันนี้ (อาหารเครื่องปรุงหมัก ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค) ด้วยการถ่ายองค์ความรู้เหล่านี้ การเลือกบริโภคและปลูกผักพื้นบ้านเป็นการดูแลการปรับสมดุลของร่างกายและเป็นการช่วยดำรงรักษาสิ่งแวดล้อมให้เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพทำให้เกิดความสมดุลให้กับท้องถิ่นไว้ได้ การกลับมาสู่การบริโภคผัก (หญ้า) อีกครั้ง ไม่ใช่เรื่องของการเรียกร้องให้ถอยหลังเข้าคลองขัดขวางความเจริญก้าวหน้าของสมัยโลกล้ำยุค ยุคโลกาภิวัตน์ แต่เป็นการเชิญชวนให้กลับมาสู่การบริโภคที่สมดุลของชีวิตและสังคม เพื่อสุขภาพของตนเอง ทั้งเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันผักเศรษฐกิจที่มีจำหน่ายอยู่ในตลาดส่วนมากจะมาจากการผลิตแบบเศรษฐกิจ ที่ทำการผลิตแบบขนาดใหญ่เฉพาะอย่าง เป็นการผลิตที่ลงทุนสูงในการจัดหาปัจจัยการผลิตต่าง ๆ ในเรื่องแรงงาน เครื่องจักรกล (รถไถเล็ก เครื่องสูบน้ำ) เมล็ดพันธุ์ เพราะทำการเพาะด้วยพืชผักที่เป็นที่ต้องการของตลาด ผักพันธุ์จากต่างประเทศหรือผักเมืองหนาวที่เกษตรกรไม่สามารถจะทำการเก็บเมล็ดพันธุ์ได้และการใช้เมล็ดพันธุ์ลูกผสม ไม่สามารถที่คงเมล็ดพันธุ์ได้ในรุ่นต่อไป เกษตรกรจะต้องซื้อเมล็ดพันธุ์ทุกครั้งในการเพาะปลูก ส่วนผักพื้นบ้านเราสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ต่อไปได้ตลอด ท้องถิ่นมีภูมิปัญญาในการจัดการสุขภาพของตนเอง และการพึ่งพาตนเองได้ ดังจะเห็นว่ามิติการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนเป็นวิถีชีวิต วิถีปฏิบัติ ด้านอาหาร และ สมุนไพร พิธีกรรม ประเพณีและระบบการแพทย์พื้นบ้าน การดูแลรักษาสุขภาพของชุมชน มีการใช้สมุนไพรทั้งในด้านการรักษา การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโดยการใช้พืชสมุนไพรทั้งใน บำบัดการรักษา ใช้ประกอบอาหาร เป็น อาหารเสริมและการส่งเสริม ให้มีสุขภาพดีด้วยการกินอาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร ผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณ เป็นยารักษาโรคหรือสร้างเสริมสุขภาพ ก็อาจสรุปได้ว่าทั้งตัวพืช ผักพื้นบ้านและกระบวนการและการนำไปใช้ประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิด ประโยชน์แก่หมู่บ้านนั้นถือได้ว่าเป็นความรู้และภูมิปัญญาของท้องถิ่น ที่ควรได้รับ การจัดการที่ดีเพื่อประโยชน์ของหมู่บ้านในระยะยาว

ความปลอดภัยในสุขภาพ ผักพื้นบ้านจะเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีทางการเกษตร เพราะมีการปลูกในสภาพที่ไม่ใช้สารเคมีดังกล่าวมาแล้ว ถึงจะมีตกค้างจากสารเคมีที่ตกค้างอยู่ในดิน ในน้ำก็ คงจะไม่มากอย่างผักเศรษฐกิจที่มีขายอยู่ในตลาดสด หรือในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป เพราะส่วนมาก เป็นผักที่ผลิตจากการใช้สารป้องกันกำจัดศัตรูพืชเกือบทั้งสิ้น ดังนั้นทางเดียวที่จะแก้ได้เริ่มจากตัวเรา ปลูกผักกินเอง อย่างไรก็ตาม การเลือกปลูกและบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยลดการสร้า มลภาวะให้กับสิ่งแวดล้อม ไม่เพิ่มปริมาณสารพิษให้ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม และยังเป็น การสนับสนุนให้เกิดการคงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ (กัญจน ดิวิเศษ, 2547)

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาดั้งเดิม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนไทย ในสมัยโบราณที่อยู่แบบอบอุ่น พึ่งตนเองได้ ปัจจุบันคนไทยกำลังหวนคืนสู่บรรยากาศนั้น เพื่อความ เป็นอยู่ที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย การช่วยเหลือจุนเจือกัน การช่วยเหลือตัวเองในระดับครอบครัว ชุมชน เป็นประเด็นที่น่าสนใจ ที่คนไทยควรจะเห็นความสำคัญ เพื่อความอยู่รอดของเราคนไทยและ เพื่อชาติไทย

### การผลิตผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านเป็นพืชผักที่มีความสำคัญไม่แพ้ผักชนิดอื่นโดยคุณสมบัติพิเศษทนต่อโรคและ แมลงศัตรูพืชทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อีกทั้งยังเป็นยาสมุนไพรในตัวเองปลูกร่วมกับ พืชชนิดอื่นช่วยไล่แมลง ปลูกครั้งเดียวกินได้นาน และคุณค่าทางอาหารสูง

ผักพื้นบ้านแบ่งตามลักษณะต้นได้ดังนี้

1. ผักเลื้อย เช่น มะระ ถั่วแปบ น้ำเต้า ตำลึง ขมิ้นชัน ดอกขจร เชียงดา
2. ไม้พุ่มและไม้คลุมดิน เช่น บวบก ผักกูด กระชาย กระถิน ฟ้าทะลายโจร
3. ไม้ยืนต้น เช่น สะเคา ชีเหล็ก แคน มะรุม

### ข้อคิดก่อนปลูก

ผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านเป็นผักที่ปลูกง่ายไม่ต้องดูแลมาก แต่เชื่อว่าผักพื้นบ้านจะปลูกในสวน เราได้ทุกชนิดควรปลูกผักที่อยู่ในท้องถิ่นของเราจะดีกว่า

1. เลือกผักที่ชอบรับประทาน
2. เลือกให้เหมาะสมกับพื้นที่
3. เลือกต้นพืช พันธุ์ผักที่แข็งแรงในการปลูก
4. ปลูกผสมผสาน
5. เลือกตำแหน่งที่ปลูกให้เหมาะสมกับพืชผัก

### การปรุงอาหารจากผักให้รับประทานง่าย

“ผัก” จัดอยู่ในอาหารหมู่ที่ 5 คือวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย โดยส่วนใหญ่ผักจะอุดมไปด้วย วิตามิน เอ วิตามินบี วิตามินซี โฟลทาสเซียม แมงกานีส สังกะสี ฟอสฟอรัสและอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก กรรมวิธีในการปรุงอาหารมีส่วนทำให้สารอาหารในผัก เพื่อสุขภาพหลาย ๆ ชนิดลดลง ดังนั้นต้องคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักเพื่อสุขภาพ ควรรับประทานสด ได้แก่ ผักที่มีวิตามินซีสูง เช่นผักกินกับน้ำพริก ผักกินกับลาบ นอกจากนี้จะมีวิตามินซี แล้ว ผักต่าง เหล่านี้ยังมี วิตามินเอ วิตามินบี เหล็ก ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยบำรุงสายตา และช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถป้องกันมะเร็งได้ด้วย แต่อย่างไรก็ตามสารอาหารเหล่านี้ก็สามารถสลายไปพร้อมกับการปรุงอาหารได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินจะสลายตัวเมื่อได้รับความร้อน ดังนั้นหากรับประทานแบบสด สารอาหารครบถ้วนมากกว่า นำไปปรุงสุก

การรับประทานผักสดอาจไม่ง่าย เนื่องจากผักสดส่วนใหญ่จะมีกลิ่นฉุนและรสชาติ เฉพาะตัว ดังนั้นวิธีการรับประทานผักสดให้อร่อยควรรับประทานเป็นสลัด ซึ่งน้ำสลัดและผลไม้ชนิด อื่น ๆ ที่เติมลงไปจะทำให้ผักสดรสชาติดีขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งคือการนำผักและผลไม้มาปั่นรวมกันเป็น เครื่องดื่ม เติมเกลือเล็กน้อยเพื่อปรับรสชาติจากนั้นนำไปแช่เย็นเพื่อให้ได้ความสดชื่น

เพื่อสุขภาพ ผักที่ควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน ส่วนใหญ่จะมีสารเฉพาะตัวที่รับประทานสด จะส่งผลเสียกับร่างกายมากกว่าผลดี เช่น กะหล่ำปลีสดจะมีสารกอยโตรเจน ซึ่งส่งผลต่อการดูดซึม สารไอโอดีนในร่างกาย ดังนั้นหากรับประทานมากเกินไปก็จะส่งผลต่อต่อมไทรอยด์และทำให้เป็นโรค คอพอกได้ นอกจากนี้กะหล่ำปลีแล้ว ยังสามารถพบในบล็อคโคลี่และผักกาดขาว ซึ่งนิยมนำมา รับประทานสด คู่กับน้ำพริกอีกด้วย ถึงแม้ในทางการแพทย์จะระบุไว้ว่าต้องรับประทานในปริมาณ มากถึงจะส่งผลต่อร่างกายอย่างเห็นได้ชัด แต่เพื่อความปลอดภัยในระยะยาวก็ควรนำไปปรุงให้สุก ก่อนหรือหากชอบรับประทานแบบสด ๆ ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และรับประทานผัก ชนิดอื่นร่วมด้วย (โรงพยาบาลศรีวิไล, 2560)

### รสชาติและสรรพคุณของพืชสมุนไพร

ผักพื้นบ้านคือ พรรณพืชพื้นบ้านในท้องถิ่น ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นทั้งอาหาร เป็นยา และมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสชาติที่ หลากหลาย รักษาโรค หรือนำมาทำเป็นของใช้ในครัวเรือน

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับรสอาหารพื้นบ้าน ซึ่งมี 9 รส

1. รสฝาด มีสรรพคุณทางยา คือบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง เช่น ยอดมะม่วง ยอดจิก ยอดมะกอก ยอดกระโดน ขนุนอ่อน

2. รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง อ่อนเพลีย เช่น เชียงดา เห็ด ผักหวานป่า ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ผักหวานบ้าน
3. รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียดบำรุงธาตุ ขับลม เช่น ดอกกระเทียม ใบชะพลู กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย
4. รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น มะนาว ยอดชะมวง มะดัน ยอดมะกอก ยอดผักตบชวี ส้มกุ่ม ผักกาดส้ม ยอดมะขามอ่อน
5. รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น สะตอ เนียง ฟักทอง กระถิน ชะอม ต่างหลวง ถั่วพู
6. รสขม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขึ้นก มะแว้ง ยอดหวาย ดอกขี้เหล็กกลิ้งลาว ใบยอ สะเดา เพกา มะขม
7. รสเมาเบื่อ สรรพคุณทางยาใช้แก้พิษสัตว์กัดต่อย ผื่นคัน พิษโลหิต ระบายประสาท เช่น มะเกลือ ทองพันชั่ง ขันทองพยาบาท สลอด
8. รสหอมเย็น สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ รักษาตับ ปอด แก้เสมหะ บำรุงโลหิต แก้อ่อนเพลียในกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง เช่น เกสรทั้งห้า มะลิ หญ้าฝรั่ง เตย โสน ดอกขจร บัว ผักบู่ไทย เป็นต้น
9. รสเค็ม สรรพคุณชุ่มชื้นตามผิวหนัง รักษาเนื้อไม่ให้เน่า รักษาบาดแผล กัดเสมหะ แก้เถาตานในท้อง ฟอกโลหิต เช่น เกลือ เหงือกปลาหมอ (จารุณี ภิรมวงศ์ และคณะ, 2560)

### การรับประทานอาหารปรับสมดุล

ตามหลักการดูแลสุขภาพของการแพทย์วิถีธรรมจะยึดหลักการตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก สังคี่ติสูตร เล่มที่ 11 ข้อที่ 293 กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งใน 5 ข้อ นั้น ตรัสว่า “เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (ผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนักเป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรคือ ปรับร่างกายให้สมดุลนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” การใช้อาหารปรับสมดุลในร่างกาย สามารถช่วยในการรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างพลังจิตพิชิตโรค มีประสิทธิภาพสูงในการรักษา และต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ (จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว) จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะมีโรคน้อย มีทุกข์น้อย มีสุขภาพแข็งแรง อันเป็นสภาพที่พร้อมจะเพ่งเพียรปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์นั้นจะต้องมีการปรับความร้อนเย็นในร่างกายให้สมดุล (อาการความเจ็บป่วยจะได้ทุเลาลงหรือหายไป) ตัวชีวิตของการมีสุขภาพที่ดี (พระไตรปิฎกเล่ม 12 ข้อ 265) ให้เกิดสภาพที่เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบาสบายกายใจ มีพลัง เป็นอยู่ผาสุก ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ซึ่งตรงกับตัวชีวิตของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือก คือ พลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจ



พอเพียง คือต้องเรียนรู้อาหารฤทธิ์ร้อน เย็นแล้วนำมาปรับสมดุลตามความต้องการของร่างกาย (ใจเพชร กล้าจน, 2553)

การเรียนรู้คุณค่าและสรรพคุณของพืชผัก แล้วนำมาบริโภคให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวช่วยให้ ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์จากความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เป็น ปัญหาสุขภาพของประชาชน เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูงๆ และการรับประทานผักพื้นบ้านก็จะได้คุณค่าและสรรพคุณทางสมุนไพร เป็นยาป้องกันและรักษาโรค การปรับสมดุลร้อนเย็นของร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ปลูกครั้งเดียวเก็บผลผลิตได้ยาวนาน เป็นการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เตรียมพร้อมการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด เช่น โรคโควิด 2019 นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายทางชีวภาพ เพิ่มคุณค่าในการอนุรักษ์พืชพรรณพื้นบ้านให้คงอยู่คู่กับชุมชนตลอดไป

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สีรวม มังมา (2566) ได้ศึกษาบริบทชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต่าบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีลักษณะชุมชนเป็นชุมชนที่อยู่ติดกับป่าไม้ มีพืชผักสมุนไพรที่มีคุณค่าทางอาหาร และยา จำนวน 73 ชนิดและกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการผลิตการพืชพรรณ 9 และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

ยุทธนา สุตเจริญ (2553) ได้ศึกษา การประเมินคุณประโยชน์ผักและสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดสมุทรสงคราม การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลผักและสมุนไพรพื้นบ้านจากประชาชนและหน่วยงานของรัฐ ได้แก่ ข้อมูลการปลูก ข้อมูลการแปรรูป ข้อมูลการใช้ประโยชน์ ได้มีการเก็บรวบรวมตัวอย่างพืช เพื่อมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของผัก และสมุนไพร ผลการศึกษาพบว่า ผัก และสมุนไพร ที่ปลูกในจังหวัดสมุทรสงครามเพื่อแปรรูปและจำหน่ายนั้น มีปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการ มักนำเข้าจากจังหวัดใกล้เคียง เช่น กรุงเทพมหานครและราชบุรี นอกจากนี้ยังพบว่า ภาคประชาชนและภาครัฐมีทัศนคติที่ขัดแย้งกันเกี่ยวกับการแปรรูป ผลิตภัณฑ์สมุนไพร โดยภาครัฐจะเน้นด้านมาตรฐานการผลิต ส่วนภาคประชาชนจะเน้นกล่าวอ้างสรรพคุณ และรูปแบบผลิตภัณฑ์ และได้ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพืชบางชนิด เช่น ชะคราม มีศักยภาพที่สามารถแปรรูป เป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ และพืชที่ปลูกได้ในหลายพื้นที่ในประเทศ เช่น รางจืด ยอ และพลู ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงเช่นกัน เมื่อปลูกในจังหวัดสมุทรสงคราม

อุตสา นิลสนธิ (2558) ได้ศึกษากระบวนการฟื้นฟูผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ กรณีศึกษา วัดสวนแก้ว ตำบลบางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการศึกษาภาคสนามการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมผลการศึกษาพบว่ากระบวนการฟื้นฟูผักพื้นบ้าน

ของชุมชนวัดสวนแก้วบ้านบางเลนเกิดจากการประสบปัญหาปลุกผักเชิงเดี่ยวที่ใช้สารเคมี ส่งผลให้ต้นทุนการผลิตสูงนำมาสู่ภาระหนี้สินมีผลกระทบต่อสุขภาพ และกระทบต่อความสมดุลของระบบนิเวศ ผักพื้นบ้านซึ่งบทรเย็นดังกล่าว ทำให้เกิดความตระหนักถึงปัญหา การใช้สารเคมี นางแดง หัดเสปียง สตรีผู้อาวุโสได้รับการแต่งตั้งจาก พระราชธรรมนิเทศ (พระพะยอม กัลป์ยาโน) ให้เป็นหัวหน้าเกษตรสิ่งแวดล้อมโดยเริ่มจากญาติพี่น้องและเพื่อนสนิทที่มีความไว้วางใจกันจัดตั้งกลุ่มเกษตรพื้นบ้านทำเกษตรอินทรีย์โดยใช้วิธีการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน จนนำไปสู่การเปลี่ยนแนวคิด และทัศนคติรวมถึงกระบวนการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้านจากการชักชวนสมาชิกเพียงไม่กี่คนปลุกผักพื้นบ้าน ขยายแนวคิด การพัฒนาเป็นระดับหมู่บ้านมีสมาชิกปลุกผักพื้นบ้านเกือบทั้งหมด การฟื้นฟูผักพื้นบ้าน จึงมิใช่เพียงการเปลี่ยนวิธีการผลิตเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ควรมีการรณรงค์ให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนกระบวนการผลิตส่งผลต่อการเรียนรู้คุณค่าและความสำคัญของผักพื้นบ้านเพื่อป้องกันการขาดแคลนผักพื้นบ้านเพื่อให้ชุมชนมีกระบวนการจัดการที่เอื้อต่อการเกิดผักพื้นบ้านเชื่อมโยงไปสู่การฟื้นฟูทรัพยากรชุมชนจากการมีส่วนร่วมของชุมชนชาวบ้าน

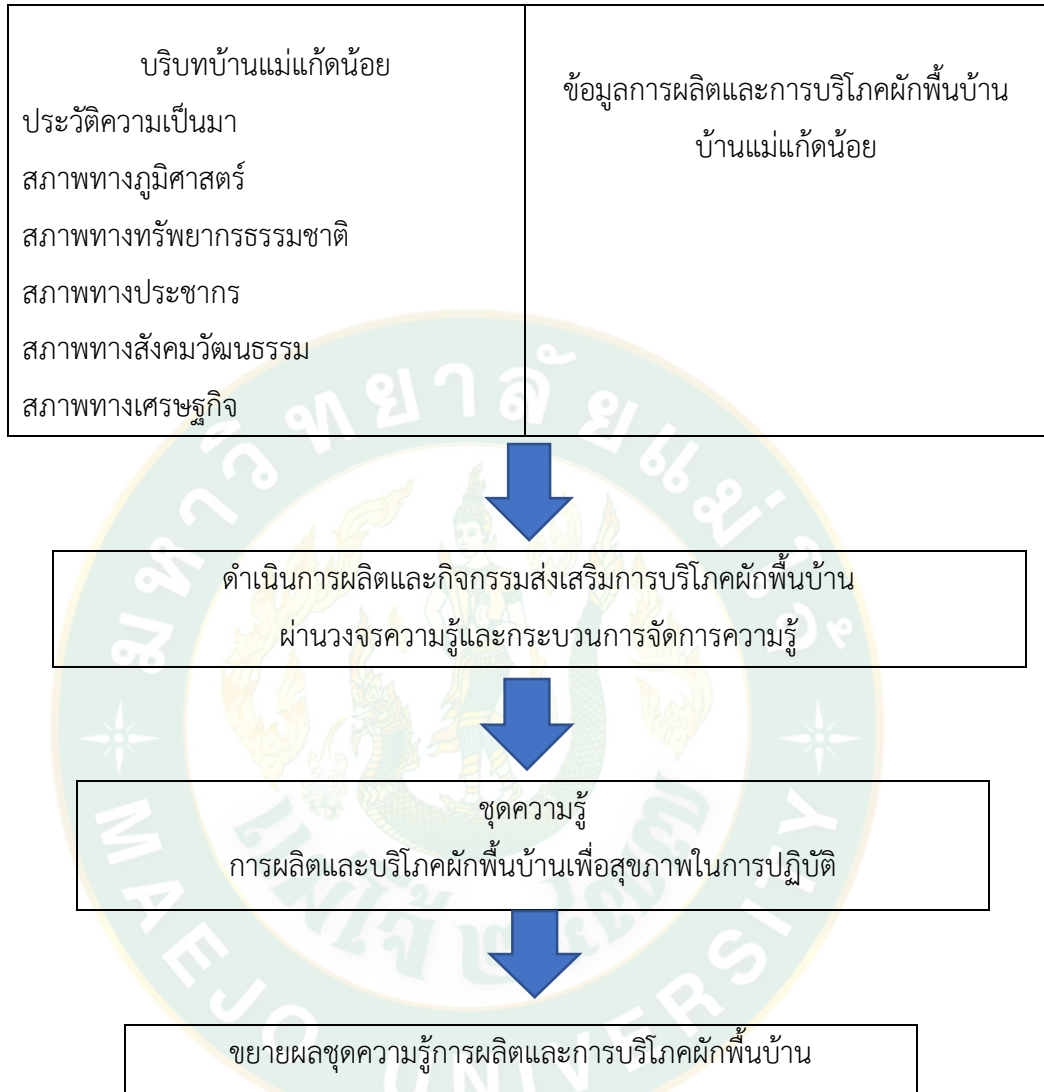
ใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ใช้วิธีการทดลองการสังเกตการสัมภาษณ์และแบบสอบถามเพื่อพัฒนาและสังเคราะห์เป็นหลักสูตรอบรมและใช้วิธีทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูลพิสูจน์ประเมินหรือยืนยันประสิทธิภาพของวิธีการดูแลสุขภาพ สามารถสังเคราะห์ องค์ความรู้ ด้านสุขภาพ 4 เรื่องหลักได้แก่ 1) สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลัก แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 2) กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 3) กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4) การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพตามหลัก แพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ หลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญที่มีทั้งในประเทศและต่างประเทศมีจุดเด่นคือประหยัดเรียบง่ายได้ผลแก้ปัญหาที่ต้นเหตุปลอดภัยพึ่งตนเองได้ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลักและสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืนเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพอันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ดีขึ้น

พรปวีณ์ คำหลวง (2561) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีษะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่านเป็นการศึกษาภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านวิธีการศึกษาใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกผลการศึกษา พบว่าชาวบ้านตำบลศรีษะเกษมีภูมิปัญญาด้านการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพดังนี้ 1) ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อรักษาโรค 2) ภูมิปัญญาด้านบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับการถ่ายทอดภูมิปัญญา มีอยู่ 3

แบบคือ 1) ถ่ายทอดผ่านการบอกเล่า 2) ถ่ายทอดโดยผ่านตัวบุคคลด้วยการทำอาหารในครัวเรือน  
3) ถ่ายทอดผ่านการจดบันทึก

ปิยนาล อิ่มดี (2557) ได้ศึกษาการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาวะชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่าง ผู้วิจัยครูนักเรียนผู้ปกครองและผู้นำชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านที่คนในตำบลแหลมบัว นำมาบริโภค มีจำนวนทั้งหมด 80 ชนิด ชาวบ้านตำบลแหลมบัว มีประสบการณ์การเรียนรู้วิธีนำผักพื้นบ้านมาเป็นอาหารใช้ประโยชน์ มากที่สุดรองลงมา คือยาสมุนไพร และประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ ในการจัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ ผักพื้นบ้าน และการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาวะในหลักสูตรมีเนื้อหาประกอบไปด้วย 5 หน่วย ดังนี้ 1) ความหมายและความสำคัญ ชนิดของผักพื้นบ้าน ประเภทผักพื้นบ้าน 2) ประโยชน์ของผักพื้นบ้านด้านต่าง ๆ 3) การนำผักพื้นบ้านมาแปรรูป 4) การนำผักพื้นบ้านมาทำเมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ 5) ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน พบว่ากระบวนการมีส่วนร่วม มีความสำคัญต่อการฟื้นฟู มีขั้นตอนต่าง ๆ 1) ค้นหาแนวร่วม 2) ลงพื้นที่เพื่อหาข้อมูล 3) วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน 4) การสร้างพื้นที่สีเขียว จัดทำหลักสูตรอนุรักษ์ท้องถิ่นหลักสูตรมีเนื้อหาคือ 1) ความหมายและความสำคัญของผักพื้นบ้าน 2) การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้าน 3) การแปรรูปอาหาร 4) เมนูอาหารผักพื้นบ้าน 5) โครงการเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน ควรมีการประยุกต์และบูรณาการในการเรียนการสอนท้องถิ่นเรื่องผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาวะกับการเรียนการสอนทั้ง 8 กลุ่มสาระเช่นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาที่สามารถสอนเกี่ยวกับโภชนาการพื้นบ้าน

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method research) เป็นวิธีวิจัยที่เน้นทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ และสามารถให้คำตอบในโจทย์วิจัยนี้ได้เป็นอย่างดี โดยขอบเขตของงานวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

#### ขอบเขตเนื้อหา

1. ศึกษาบริบทและองค์ความรู้เดิม ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 1) บริบททางสังคม 2) บริบทเศรษฐกิจ และ 3) บริบททรัพยากรและสิ่งแวดล้อม และองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้านหมู่บ้านแม่แกดน้อย

2. ดำเนินการจัดการความรู้กับกลุ่มเป้าหมาย จากเอกสาร และจากตัวผู้วิจัยเอง โดยการตอบแบบสอบถามและการลงพื้นที่แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ผ่านกระบวนการจัดการความรู้ เซกิโมเดล SECI Model ขั้นตอน ดังนี้ 1) รวบรวมข้อมูลฝังลึก ผ่านการบอกเล่า Socialization(S) 2) พัฒนาความรู้ฝังลึกให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง Externalization(E) 3) นำความรู้ชัดแจ้งมาปฏิบัติและพัฒนาเพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่ Combination(C) 4) จัดพื้นที่เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุดความรู้ใหม่ เช่นการสัมมนา การปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ Internalization(I) นำข้อมูลการผลิตที่ได้เปรียบเทียบกับข้อมูลวิชาการ นำข้อมูลการบริโภค (เมนูอาหาร)เปรียบเทียบกับหลักการแพทย์วิถีธรรม

3. ขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

#### สถานที่ดำเนินการวิจัย

พื้นที่ หมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

## ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เกษตรกรที่ผลิตผักพื้นบ้านเพื่อบริโภคและจำหน่าย จำนวน 15 คน 2) เยาวชนคนรุ่นใหม่ จำนวน 10 คน

## เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

1. แบบสอบถามแบบเจาะลึก (In-depth questionnaire) ใช้เก็บข้อมูลในการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน โดยใช้แบบสอบถามชนิดปลายปิด มีลักษณะแบบสอบถามแบบเลือกตอบ และแบบสอบถามปลายเปิด มีลักษณะให้ผู้ตอบได้แสดงความคิดเห็น

2. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้วิธีการจดบันทึก กล้องบันทึกภาพ เครื่องบันทึกเสียง ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและประเด็นที่ต้องหาข้อสรุปร่วมกัน โดยข้อมูลมาจากการประมวลผล การจดบันทึกการถอดความคิดเห็นมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ร่วมกัน เพื่อสร้างชุดความรู้ในการผลิตผักพื้นบ้านเพื่ออาหารสุขภาพ

3. การสังเกต (Observation) บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งขบวนการวิจัยจากการสังเกต

4. เรียนรู้ โดยการประชุมกลุ่มเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันตลอดจนการทบทวนสรุปบทเรียน AAR (after action review) เพื่อประเมินผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

5. การลงมือปฏิบัติเอง เพื่อยืนยันการพึ่งตนเองโดยการนำแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการในการจัดการความรู้

6. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือที่มีผู้เรียบเรียงไว้แล้ว ได้แก่ข้อมูลพื้นฐานของชุมชนรายงานการค้นคว้าอิสระ วิทยานิพนธ์รายงานการวิจัย บทความต่าง ๆ เพื่อตอบวัตถุประสงค์บริบทและศักยภาพในการจัดการความรู้ผักพื้นบ้าน

โดยมีการจำแนกเครื่องมือที่ใช้ในแต่ละวัตถุประสงค์ ดังนี้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ใช้เครื่องมือในการศึกษา ข้อมูลจากหน่วยงานภาครัฐประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาในส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของชุมชน สภาพทางภูมิศาสตร์ สภาพทางทรัพยากรธรรมชาติ สภาพทางเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม ตลอดจนพิธีกรรมความเชื่อและข้อมูล องค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านบ้านแม่แก้น้อย

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2** ใช้เครื่องมือในการศึกษา ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ถ่ายภาพด้วยโดรน เพื่อสร้างชุดความรู้ การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านผ่านวงจรความรู้และกระบวนการจัดการความรู้โดยการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการผลิตแต่ละขั้นตอนและเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3** ใช้เครื่องมือในการศึกษา ประกอบด้วยสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม บทสนทนากลุ่ม และแบบสอบถามแบบปลายปิด เพื่อติดตามประเมินผลในส่วนของ การนำชุดความรู้ที่ได้จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ไปปฏิบัติเพื่อประเมินชุดความรู้ว่าสามารถปฏิบัติได้จริงเพื่อจะได้นำชุดความรู้ที่ได้เป็นชุดความรู้ให้กับชุมชนและผู้สนใจศึกษากระบวนการผลิตและบริโภคผักพื้นบ้าน มีการขยายผลด้านการผลิตมีการเรียนรู้แลกเปลี่ยนความรู้และผลผลิตที่ได้กับสมาชิกและผู้สนใจ ด้านการบริโภคมีการขยายผลการทำเมนูจากผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพให้กับเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้มีส่วนร่วมในการทำเมนูอาหาร

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นคนในชุมชนจะมีความคุ้นเคยกับคนในชุมชนทำให้ไม่มีอุปสรรคในการทำการวิจัย โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เจ้าอาวาสวัดแม่แก้วน้อย ผู้นำชุมชนและกลุ่มเป้าหมายโดยในการทำการวิจัยในครั้งนี้ใช้กระบวนการจัดการความรู้ เซกิโมเดล SECI Model ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1) รวบรวมข้อมูลฝังลึก ผ่านการบอกเล่า Socialization(S)

การเก็บรวบรวมองค์ความรู้ในการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ จากแหล่งต่าง ๆ 2 แหล่งคือ

1. การศึกษาข้อมูล การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ที่เป็นความรู้ฝังลึก (Tacit knowledge) เทคนิคหรือขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้านรวมถึงการนำมาบริโภค ศึกษาจากเกษตรกรตัวอย่าง

2. การศึกษาข้อมูล การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพได้จากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติของตัวผู้วิจัยเอง

#### ขั้นตอนที่ 2) พัฒนาคำรู้ฝังลึกให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง Externalization(E)

มีการสนทนาในกลุ่ม ครั้งที่ 1 เป็นการร่วมคิดและวางแผนร่วมกันในการเรียบเรียงข้อมูลปฐมภูมิและทฤษฎีภูมิที่ได้เก็บรวบรวมเบื้องต้น ดำเนินการผลิตและกิจกรรมส่งเสริมการผลิตใช้วิธีชักชวนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สารเคมีในกระบวนการผลิต สอบถามแบบเจาะลึก

(In-depth questionnaire) ขั้นตอนการผลิตจากเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ผลิตผักพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายเพื่อบริโภค ที่ละบุคคลเพื่อให้ได้ข้อมูลความรู้ฝังลึกในตัวของกลุ่มตัวอย่าง

**ขั้นตอนที่ 3** นำความรู้ชุดแจ้งมาปฏิบัติและพัฒนาเพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่

เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลที่ได้เรียบเรียงไว้แล้ว เพื่อหาข้อสรุป ด้านการผลิต ทำการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และเปรียบเทียบข้อมูลวิชาการ ข้อมูลการทำวิจัยเพื่อให้ได้ชุดความรู้การผลิตผักพื้นบ้าน ด้านการบริโภค เปรียบเทียบข้อมูลอาหารสุขภาพหลักการแพทย์วิถีธรรม (เพื่อให้ได้ชุดคู่มือกลาง)

**ขั้นตอนที่ 4** จัดพื้นที่เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุดความรู้ใหม่ จากขั้นตอนที่ 3 ทำให้ได้ชุดความรู้การผลิต ในขั้นตอนนี้ได้นำผักพื้นบ้านที่ได้จากชุดความรู้การผลิตมาทำเมนูอาหารร่วมกันโดย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ตั้งแต่เริ่มต้นทำการวิจัยจากการสนทนากลุ่มย่อย และกลุ่มกลุ่มใหญ่การใช้แบบสอบถามการสัมภาษณ์เชิงลึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดเวทีเพื่อสรุปผล โดยแบ่งการวิเคราะห์ดังนี้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant observation) มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามแบบปลายปิด (Closed-ended form) มาวิเคราะห์ด้านสถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็น มาตราประเมินค่า 5 ระดับ (บุษบา หินเฮว และรัตน สิริธอ่วม, 2562) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.01 – 1.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.01 – 2.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ย 2.01 – 3.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.01 – 4.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ย 4.01 - 5.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2** การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และทำการเปรียบเทียบข้อมูลวิชาการ

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3** ทำการขยายผลการวิจัยในการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ภายในกลุ่มและผู้สนใจ



### ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ไว้เป็นระยะเวลา 2 ปี โดยเริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2564 จนถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2566



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพหมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการศึกษ โดยแบ่งเป็น 3 ตอนตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 บริบทหมู่บ้านแม่แกดน้อย ประกอบด้วย

1. ด้านสังคม
  - 1.1 บริบทหมู่บ้านแม่แกดน้อย
  - 1.2 ประวัติบ้านแม่แกดน้อย
  - 1.3 ประชากร
2. ด้านทรัพยากรธรรมชาติ
3. ด้านเศรษฐกิจ
4. องค์ความรู้เดิมด้านการผลิต และการบริโภค

ตอนที่ 2 การสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน

1. การสร้างชุดองค์ความรู้ด้านการผลิต แบ่งออกเป็น
  - 1.1 การคัดเลือกเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.2 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.3 การคัดเลือกพืชผักพื้นบ้านเพื่อจัดการความรู้
  - 1.4 รวบรวมองค์ความรู้และสรุปองค์ความรู้ด้านการผลิตผักพื้นบ้านโดยใช้ SECI Model และเปรียบเทียบการผลิตตามหลักวิชาการ
- 1.5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีปลูกผักพื้นบ้าน
- 1.6 รูปแบบความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตผักพื้นบ้านเพื่อเป็นอาหารและสร้างรายได้

2. การสร้างองค์ความรู้ด้านการบริโภค

ตอนที่ 3 การขยายผลชุดความรู้ การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน หมู่บ้านแม่แกดน้อย มีการขยายผลดังนี้

## ตอนที่ 1 บริบทหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย

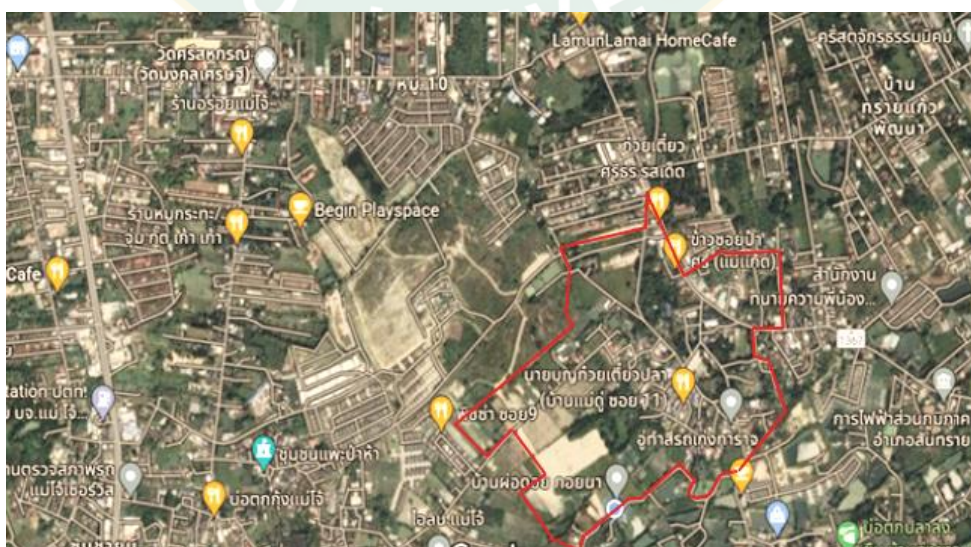
### 1. ด้านสังคม

#### 1.1 บริบทบ้านแม่แก้ดน้อย

หมู่บ้านแม่แก้ดน้อยเป็นสังคมกึ่งเมือง-กึ่งชนบท (Semi-urban region) วิถีชีวิตความเป็นอยู่อดีต ประกอบอาชีพทำนาทำสวนพึ่งพาอาศัยกันระบบเครือญาติ ที่มีความโดดเด่นในเรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การแบ่งปัน ด้านการผลิตอาหาร มีการถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพจากรุ่นสู่รุ่น มีทรัพยากรธรรมชาติซึ่งเอื้อต่อการเพาะปลูก ได้แก่อากาศเหมาะในการผลิต ตามฤดูกาลซึ่งมี 3 ฤดู คือฤดูร้อน ฤดูฝนและฤดูหนาว เหนือสิ่งอื่นใดมีน้ำที่อุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี มีระบบชลประทาน โดยมีการบริหารจัดการและสำหรับแจกจ่ายในแต่ละพื้นที่ ใช้อุปโภคและบริโภค ปัจจุบัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระบบเครือญาติยังมีให้เห็นกันอยู่บ้างไม่มากนัก จากลักษณะสังคมที่เปลี่ยนไปเป็นสังคมแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท หรือ คนในชุมชนมีวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากทำนาทำสวนเปลี่ยนเป็นรับจ้างนอกชุมชน เกษตรกรลดจำนวนลงมีแต่ผู้สูงวัย ไม่มีการสืบต่อในการทำการเกษตรในหมู่บ้าน วัยทำงานรับจ้างบริษัทหรือทำงานต่างถิ่นทำให้ไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง

#### ที่ตั้งของบ้านแม่แก้ดน้อย (ภาพที่ 3)

ทิศเหนือ	ติดกับ หมู่บ้านพัฒนาทรายแก้ว
ทิศตะวันออก	ติดกับ หมู่บ้านหนองทราย
ทิศตะวันตก	ติดกับ หมู่บ้านท่าเกวียน
ทิศใต้	ติดกับ หมู่บ้านแม่แก้ดหลวง



ภาพที่ 3 ที่ตั้งหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย

## การเดินทาง

การเดินทางมาบ้านแม่แก้ดน้อย ทำได้หลายเส้นทาง เส้นทางที่สะดวก คือ ใช้ถนนหมายเลข 1367 เป็นถนนที่มาจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผ่านที่ว่าการอำเภอสันทรายถึงบ้านแม่แก้ดน้อย มีระยะทางประมาณ 13 กิโลเมตร และอีกเส้นทางหนึ่ง คือเส้นทางจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ มาทางถนนหมายเลข 1001 (เชียงใหม่-พร้าว) เมื่อมาถึงมหาวิทยาลัยแม่โจ้ให้เลี้ยวขวามาตามถนนหมายเลข 1367 อีก 4 กิโลเมตร ก็มาถึงหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย

### 1.2 ประวัติหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย (ภาพที่ 4)

จากการสัมภาษณ์ (1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 หมู่บ้าน บ้านแม่แก้ดน้อย)

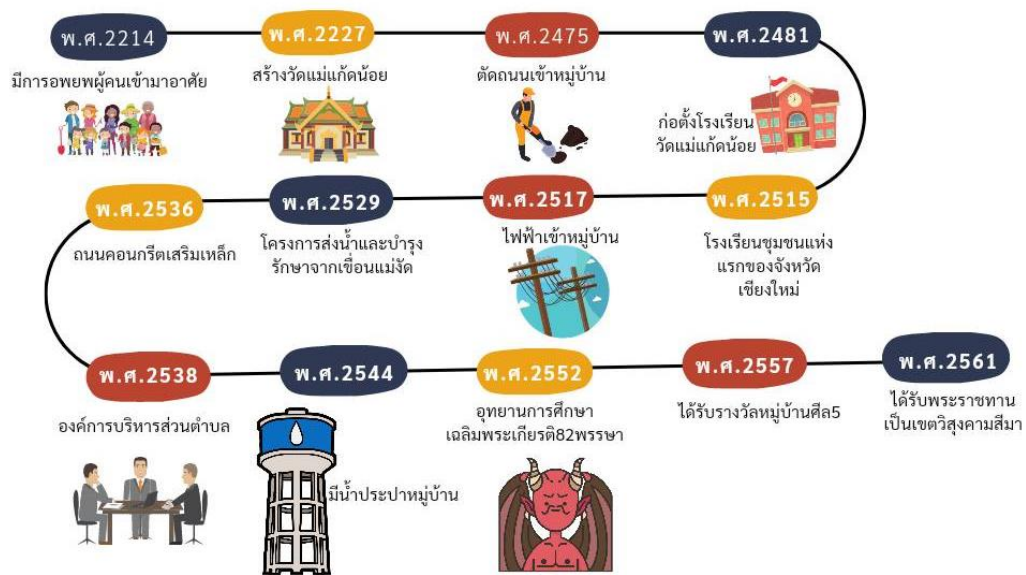
นายใจแก้ว ขยัน อายุ 95 ปี เดิมเป็นคนบ้านแม่แก้ดหลวง ได้ให้ข้อมูล หมู่บ้านแม่แก้ดน้อย เดิมเป็นที่ตั้งบ้านเรือนของคนเงี้ยว (ไทใหญ่) จำนวน 3 ครอบครัว ได้แก่ 1) ครอบครัว นายจอมล 2) ครอบครัว นายสว่าง 3) ครอบครัวนายเพื่อ และประมาณปี พ.ศ. 2214 ได้มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งของ บ้านแม่แก้ดหลวงซึ่งเป็นคนไทยพื้นถิ่นได้อพยพ มาตั้งบ้านเรือน เพิ่มขึ้นอีก 4 ครอบครัวคือ 1) ครอบครัวนายหมด 2) ครอบครัวนายตีบ 3) ครอบครัวนายเฮือน 4) ครอบครัวนายปุด และเมื่อหมู่บ้านมีผู้อพยพมาตั้งบ้านเรือน จึงได้ร่วมกันสร้างวัดเมื่อปี พ.ศ. 2227 เมื่อคนในหมู่บ้านมีมากขึ้น และได้ตั้งชื่อหมู่บ้านแม่แก้ดน้อย ซึ่งที่มาของชื่อบ้านแม่แก้ดน้อยเพราะคนส่วนใหญ่อพยพ มาจากชุมชนบ้านแม่แก้ดหลวงนั่นเอง เมื่อมีคนในหมู่บ้านมากขึ้น พ่อของนายใจแก้ว ขยัน ได้พาครอบครัว ย้ายมาจากหมู่บ้านแม่แก้ดหลวงมาอาศัยอยู่หมู่บ้านแม่แก้ดน้อย นอกจากข้อมูลดังกล่าวมีข้อมูลจากเจ้าอาวาสวัดแม่แก้ดน้อยที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลหลักฐานการก่อตั้งวัดแม่แก้ดน้อย และข้อมูลการตั้งถิ่นฐานจากเทศบาลตำบลป่าไผ่

อดีตในชุมชนมีอาชีพทำนาเป็นอาชีพหลักปีละ 1 ครั้งโดยอาศัยน้ำจากน้ำฝนและน้ำจากน้ำแม่แก้ดน้อย ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการเพราะเป็นชุมชนปลายน้ำหน้าแล้งจึงไม่มีน้ำใช้ หลังจากฤดูเกี่ยวมีการทำอาชีพการตีเหล็ก ทำมีดและอุปกรณ์การเกษตร ทำเกวียน เพื่อใช้เป็นยานพาหนะไปค้าขายต่างถิ่น มีการเลี้ยงหมูเลี้ยงไก่เป็นอาหารและจำหน่าย เลี้ยงวัว ไร่ใช้งาน

ด้านการศึกษา เดิมใช้วัดเป็นที่เรียนหนังสือ เมื่อประชากรเพิ่มมากขึ้น สถานที่เรียนคับแคบ จึงได้สร้างโรงเรียนขึ้นในปี พ.ศ. 2481 ทางราชการได้กำหนดให้โรงเรียนวัดแม่แก้ดน้อย เป็นโรงเรียนชุมชนแห่งแรกของจังหวัดเชียงใหม่เมื่อปี พ.ศ. 2515

ด้านสาธารณูปโภค ได้มีไฟฟ้าเข้าถึงชุมชนเมื่อปี พ.ศ. 2517 ปัจจุบันมีไฟฟ้าใช้ครบทุกหลังคาเรือน ประมาณปี พ.ศ. 2529 หน่วยงานกรมชลประทานได้ปรับปรุงคลองจากคลองดินเป็นคลองปูนซีเมนต์ และกรมชลประทานแม่แฝกมีน้ำจากเขื่อนแม่จันทน์เต็มเต็มตลอดเวลา ส่งผลให้หมู่บ้านมีน้ำใช้ตลอดทั้งปี (สำนักงานเกษตรอำเภอสันทราย, 2565) มีการปลูกข้าวปีละ 2 ครั้ง ปลูกผักได้ตลอดทั้งปี

มีการเลี้ยงสัตว์ และขุดบ่อเลี้ยงปลา ช่วยสร้างรายได้ ทำให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น ส่วนน้ำที่ใช้บริโภค มีการขุดบ่อน้ำและเจาะบ่อบาดาล ปี พ.ศ. 2544 องค์การบริหารเทศบาลเมืองแม่โจ้ได้สร้างโรงผลิตน้ำประปาขึ้นในหมู่บ้านจึงมีน้ำประปาหมู่บ้านใช้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ด้านถนนเมื่อปี พ.ศ. 2536 มีการพัฒนาจากถนนลูกรังเป็นถนนคอนกรีต นอกจากนี้หมู่บ้านยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวและ ศึกษาเรียนรู้เชิงอนุรักษ์วัฒนธรรม



ภาพที่ 4 พัฒนาการหมู่บ้านแม่แก้วน้อย

ในหมู่บ้านประกอบด้วยวัดแม่แก้วน้อย 1 แห่ง (ภาพที่ 11) โรงเรียนเตรียมอนุบาลของเอกชน 1 แห่ง มีนักเรียน 280 คน และสถานศึกษาโรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย ซึ่งเป็นโรงเรียนของรัฐบาล มีขนาดใหญ่ จำนวน 1 แห่ง เปิดสอนตั้งแต่เตรียมอนุบาล-มัธยมศึกษาตอนต้น มีตลาดขนาดใหญ่ จำนวน 1 แห่ง มีโครงการบ้านจัดสรร 2 โครงการ

คนในหมู่บ้านให้ความสำคัญกับวัดแม่แก้วน้อย ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ ภายในบริเวณวัดมีสิ่งปลูกสร้างที่ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจกันสร้างขึ้น เป็นสถานที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทำกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ และกิจกรรมทำบุญ ประเพณี ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ภายในวัดได้พัฒนาเป็นศูนย์การศึกษา แหล่งเรียนรู้ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง ปัจจุบันมีพระครูวิศาลจริยะคุณดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสรูปที่ 11



วัดแม่แก้ดน้อย



เจ้าอาวาสวัดแม่แก้ดน้อย

### ภาพที่ 5 วัดแม่แก้ดน้อย

#### ศูนย์การศึกษาภายในวัด

- อุทยานเรียนรู้พื้นฟูระบบนิเวศ เมืองนรก สวรรค์ (ภาพที่ 6)
- ศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดแม่แก้ดน้อย



อุทยานสวรรค์



อุทยานนรก

### ภาพที่ 6 อุทยานเรียนรู้พื้นฟูระบบนิเวศ เมืองนรก เมืองสวรรค์

#### สถานศึกษา

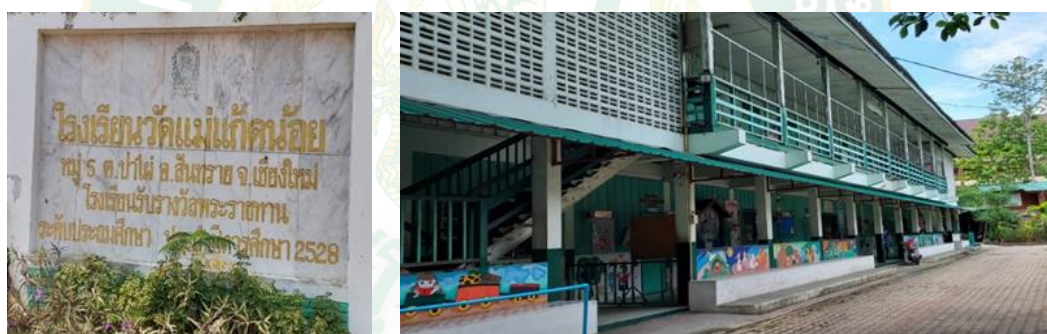
โรงเรียนวัดแม่แก้ดน้อยเป็นสถานศึกษาขนาดใหญ่เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมต้นซึ่งมีนักเรียนจากในชุมชนและต่างชุมชนเข้ามาศึกษาเล่าเรียนจำนวน 1,168 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดง ชั้นเรียน เพศ และ จำนวนห้องเรียน ของนักเรียนโรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย

ชั้น/เพศ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ	ห้องเรียน
รวม อนุบาล	56	71	127	10.87	4
รวม ประถม	405	355	760	65.07	24
รวม มัธยมต้น	149	132	281	24.06	8
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>610</b>	<b>558</b>	<b>1,168</b>	<b>100</b>	<b>38</b>

ที่มา: ฝ่ายธุรการ โรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย (2565)

จำนวนนักเรียน โรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย (ภาพที่ 7) ในปีการศึกษา 2565 มีจำนวนนักเรียนรวม 1,168 ในปีการศึกษา 2565 มีจำนวนนักเรียนชั้นอนุบาลน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.87 ชั้นมัธยมต้น คิดเป็นร้อยละ 24.06 ชั้นประถมนักเรียนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 65.67



ภาพที่ 7 โรงเรียนวัดแม่แก้วน้อย

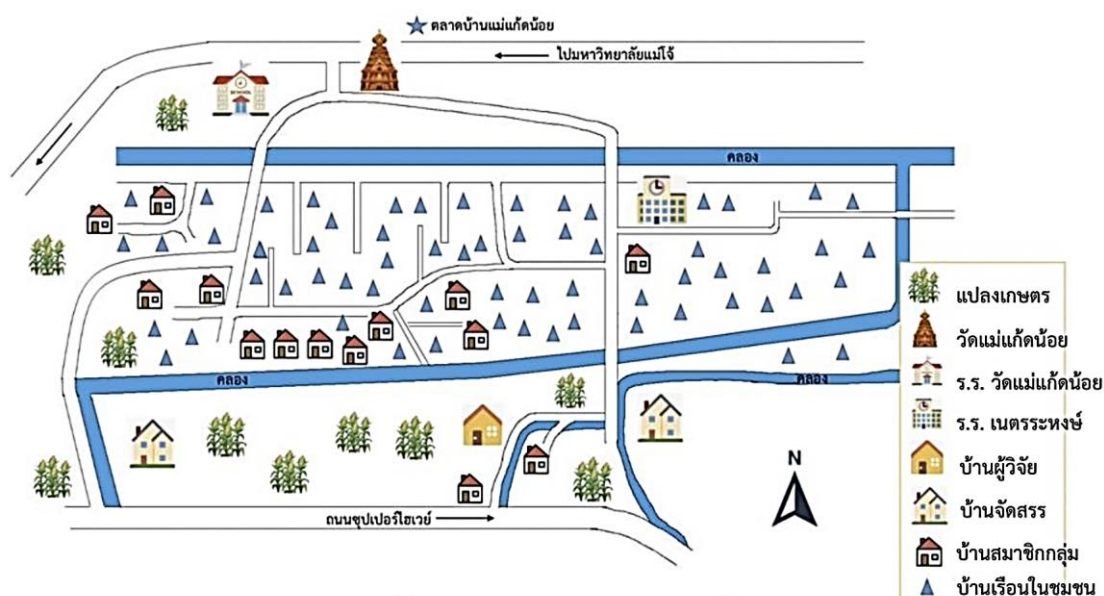
ลักษณะถนนภายในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีต ลักษณะบ้านภายในหมู่บ้านมีหลายแบบ เช่น บ้านไม่มีใต้ถุนบ้าน บ้านชั้นบนเป็นไม้ชั้นล่างเป็นปูนซีเมนต์ บ้านสองชั้นปูนซีเมนต์ (ภาพ ที่ 8)



ภาพที่ 8 ลักษณะถนนและบ้านภายในหมู่บ้าน

### 1.3 ประชากร

ด้านสังคม บ้านแม่แกค่น้อยเป็นมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบทจำนวนประชากรชาย 304 คน หญิง 239 คน 207 หลังคาเรือน มีวัด 1 แห่งมีโรงเรียน 1 แห่ง มีตลาดชุมชน 1 แห่ง ด้านเศรษฐกิจ รายได้หลักมาจากการเพาะปลูกนำผลผลิตจำหน่ายในชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ภาพที่ 9 แผนที่เดินดินหมู่บ้านแม่แกค่น้อย

จากแผนที่เห็นได้ว่า ตลาด วัด โรงเรียนวัดแม่แกค่น้อยตั้งอยู่ติดถนนใหญ่ ที่อยู่อาศัยในหมู่บ้านอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น พื้นที่บ้านจัดสรรแยกออกมาจากหมู่บ้าน พื้นที่เพาะปลูกอยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้าน มีคลองน้ำผ่านโดยรอบหมู่บ้าน

### วัฒนธรรมประเพณี

การสืบสานวัฒนธรรมประเพณี ชุมชน พบว่าโดยส่วนใหญ่แล้วชุมชนบ้านแม่แกค่น้อยมีวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ตลอดทั้งปีจะมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่วัดทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคนในชุมชนถูกหล่อหลอมทำให้เป็นสังคมที่มีจิตใจดี เป็นผู้ให้ เสียสละและมีความรักความสามัคคีต่อกันทำให้พุทธศาสนาอยู่คู่ชุมชนสืบไปประเพณีที่ถือปฏิบัติมีดังนี้



มกราคม ประเพณีदानข้าวใหม่ เป็นประเพณีที่ลูกหลานได้นำข้าวที่เก็บเกี่ยวใหม่ไปถวายพระ  
อุทิศส่วนกุศลแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับและนำไปทานให้ญาติผู้เฒ่าผู้แก่ที่ยังมีชีวิตอยู่  
กุมภาพันธ์ วันมาฆบูชา มีการทำบุญตักบาตรฟังธรรม และการเข้ากรรมเป็นการไปนอนค้างที่  
วัดเพื่อมาฟังธรรม ลดละอบายมุข ถือศีล 8

มีนาคม ทำบุญใส่บาตรทุกวันพระใหญ่วันมาฆบูชา

เมษายน ประเพณีสงกรานต์ วันที่ 14 เตรียมก่อกองทรายตามความเชื่อวันนี้ห้ามพูดไม่ดีพูด  
แต่สิ่งที่เป็นมงคล วันที่ 15 ทำบุญที่วัดพร้อมนำตุ่งไปปักที่กองทราย ทำบุญถึงญาติที่ล่วงลับไปแล้ว  
ตามความเชื่อจะทำให้ชีวิตพบเจอแต่สิ่งที่ดี ๆ

พฤษภาคม ความเชื่อเรื่องผีป่วน การจัดทำพิธีกรรมมีขึ้นทุกปี ระหว่างปลายเดือนพฤษภาคม  
ถึงต้นเดือนมิถุนายน หรือตามปฏิทินจันทรคติคือเดือน 9 การประกอบพิธีกรรมโดยการจัดอาหารคาว  
หวานเพื่อไปเซ่นสังเวตวงวิญญาณของผีป่วนซึ่งมีความเชื่อว่า ดวงวิญญาณของผีป่วนจะวนเวียนมา  
ดูแลปกป้องรักษาลูกหลานให้ปลอดภัย แคล้วคลาดจากอันตรายทั้งปวง ให้ลูกหลานมีความสุขในแต่  
ละตระกูลจะมีหิ้งหรือศาลไว้สำหรับนำอาหาร เครื่องสังเวตไปถวายผีป่วน ในการจัดพิธี ลูกหลานใน  
ตระกูลจะมาร่วมพิธีโดยพร้อมเพรียงกัน เป็นการมาพบปะพูดคุยกันในวงศ์เครือญาติ และเป็นการ  
แสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว

มิถุนายน ประเพณีไหว้พระธาตุ มีการทำบุญตักบาตรและทำความสะอาดพระพุทธรูป

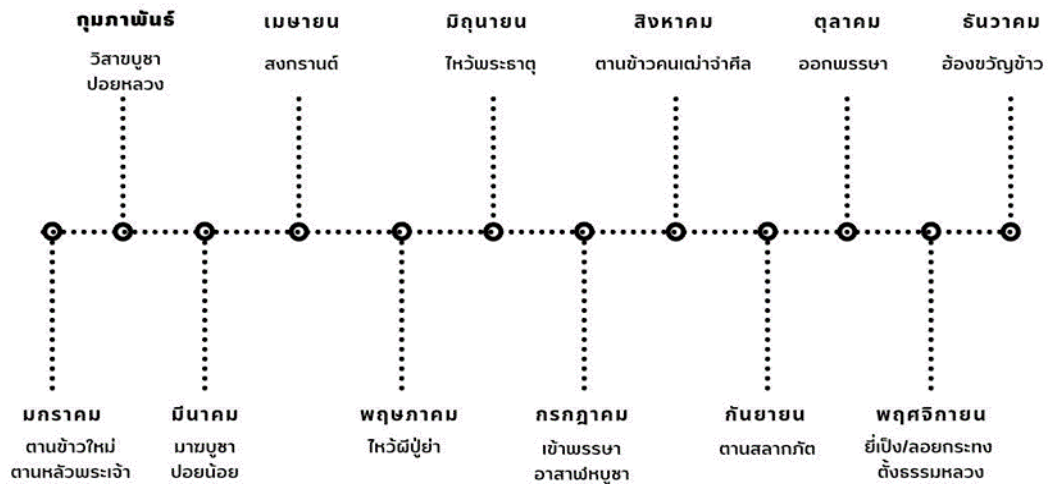
กรกฎาคม-ตุลาคม การทำบุญทางศาสนาวันพระใหญ่ การทำบุญเข้าพรรษามีการไปนอนค้าง  
ที่วัดทุกวันพระเพื่อฟังธรรม

สิงหาคม การทำบุญตักบาตรที่วัดและนอนจำศีลที่วัด

กันยายน-ตุลาคม ทำบุญสลากภัต ทางภาคเหนือเรียกตานก้วยสลาก อดีตใช้ชะลอมปัจจุบัน  
ใช้ถุงหรือตะกร้าแทน เป็นการทำบุญถึงคนที่ล่วงลับไปแล้วหรือทำบุญไว้ให้ตัวเองในภายภาคหน้า

พฤศจิกายน ประเพณียี่เป็ง การปล่อยผีเปรตที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีเชื่อว่าเปรตมารับส่วน  
บุญส่วนกุศล

ธันวาคม ทำบุญตักบาตรที่วัดในวันพ้อ บางบ้านมีประเพณีเอาข้าวขึ้นยุง โดยการเอา  
ข้าวเหนียว 1 ปั้น กล้วย 1 ลูก ใส่กรวยนำไปวางบนข้าวหลังจากเอาข้าวขึ้นยุงเสร็จ



ภาพที่ 10 วัฒนธรรมประเพณี บ้านแม่แกดน้อย

### ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการรักษาการเจ็บป่วย ยังคงมีหมอเป่ารักษากระดูกแตกกระดูกหัก หมอนวดคลายเส้น แต่ชาวบ้านไม่นิยมในการรักษาแบบแพทย์พื้นบ้าน นิยมรักษาที่คลินิกและโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านมากกว่า

ด้านประกอบอาชีพ ยังคงมีอาชีพที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นคือการตีเหล็กยังคงมีให้ได้ศึกษาโดยวิธีการนำเหล็กจากแหวนรถยนต์นำมาตีทำ มีด เสียม ชะแลงและอุปกรณ์ทางการเกษตร ปัจจุบันทำเป็นอาชีพเสริมในครัวเรือนมีจำนวน 3 ราย ยังไม่มีการถ่ายทอดการตีเหล็กให้กับคนรุ่นหลังเพราะไม่มีคนสนใจ

### ระบบบริการพื้นฐาน

การไฟฟ้า การบริการไฟฟ้าอยู่ในเขตความรับผิดชอบของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอสันทราย การประปา มีระบบประปาหมู่บ้าน

## 2. ด้านทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พื้นที่ในหมู่บ้านแม่แกดน้อยรวมทั้งหมด 370 ไร่ ประกอบด้วย พื้นที่ทำนา 85 ไร่ พื้นที่ทำสวนและปลูกผัก 65 ไร่ พื้นที่อยู่อาศัย 180 บัารจัดสรร 40 ไร่ ทรัพยากรน้ำที่อุดมสมบูรณ์ใช้ในการเพาะปลูกตลอดทั้งปี ทรัพยากรน้ำที่อุดมสมบูรณ์ใช้ในการเพาะปลูกตลอดทั้งปี

**ลักษณะภูมิอากาศ** ชุมชนบ้านแม่แก้ดน้อยมีสภาพภูมิอากาศ แบ่งได้เป็น 3 ฤดู (กรมอุตุนิยมวิทยา, 2565)

ฤดูร้อน เริ่มต้นตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 25 - 43 °C

ฤดูฝน เริ่มต้นตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงเดือนตุลาคม อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 23 - 35 °C

ฤดูหนาว เริ่มต้นตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 14 - 23.4 °C

**ลักษณะของที่ดิน** แบ่งตามลักษณะของกลุ่มดินตามประเภทของ Great Group ดังนี้

กลุ่มดินนา ส่วนใหญ่พบตามสภาพพื้นที่ลาดลุ่มดินลึกเนื้อดินค่อนข้างละเอียดมักมีน้ำท่วมขัง ในฤดูเพาะปลูกมักใช้ทำนาในฤดูแล้งพื้นที่ที่มีการชลประทานสามารถปลูกพืชไร่หรือพืชสวนเป็นพืช ครั้งที่ 2 (กรมพัฒนาที่ดิน, 2565)

กลุ่มดินไร่ ส่วนใหญ่พบตามพื้นที่ดอน การระบายน้ำจะมีปัญหาของน้ำในฤดูเพาะปลูกและมีการชะล้างหน้าดินทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของดินลดลง ในบางพื้นที่ ที่มีแหล่งน้ำจะใช้ปลูกไม้ผลได้ ดีลักษณะและสมบัติดิน มีความลาดเทดินลึกเนื้อดินร่วนถึงค่อนข้างละเอียด หรือดินทรายปนดินร่วน สีน้ำตาลปนเทาหรือสีน้ำตาลปนเทาเข้ม มีจุดประสีน้ำตาลปนเหลืองหรือสีน้ำตาลแก่ ปฏิกริยาดินเป็นกรดจัดมากถึงเป็นกลาง (pH 5.0-7.0) ดินล่างเป็นดินร่วนปนทรายถึงดินร่วนเหนียวปนทราย สีเทา สีเทาอ่อนหรือสีเทาปนชมพู มีจุดประสีน้ำตาลปนเหลืองหรือสีน้ำตาลแก่ ปฏิกริยาดินเป็นกรดปานกลางถึงเป็นด่างปานกลาง (pH 6.0-8.0) อาจพบศิลาแลงอ่อนสีแดงบ้างเล็กน้อย

#### ทรัพยากรดิน

การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรดิน 1) ใช้ในการเกษตรกรรม เป็นแหล่งผลิตอาหารให้กับคนในชุมชน ประกอบด้วยพื้นที่ทำนา 44 ไร่ สวนผลไม้ 12 ไร่ พืชผัก 10 ไร่ 2) เป็นแหล่งที่อยู่อาศัย (เทศบาลเมืองแม่โจ้, 2566)

#### ทรัพยากรน้ำ

ลักษณะของแหล่งน้ำ มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน คือ แม่น้ำปิง และมีการใช้ประโยชน์จากแหล่งน้ำขนาดใหญ่ คือ เขื่อนแม่งัดสมบูรณ์ชล อำเภอแม่แตง ผ่านระบบชลประทานแม่แฝกผ่านแม่โจ้ ครอบคลุมทั่วถึงบ้านแม่แก้ดน้อยทั้งพื้นที่ในชุมชนบ้านแม่แก้ดน้อยมีลำธารหลายสายล้อมรอบหมู่บ้าน คนในชุมชนใช้น้ำในการอุปโภคบริโภคและการเกษตร ได้แก่การทำนาการทำสวน การทำไร่รวมไปถึง การเลี้ยงสัตว์ ทรัพยากรน้ำจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตให้กับคนในหมู่บ้าน

### ทรัพยากรป่าไม้

ลักษณะป่าไม้ เนื่องจากพื้นที่บ้านแม่แกดน้อย เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ประกอบกับเป็นพื้นที่เขตบ้านจัดสรรและแหล่งที่อยู่อาศัยจำนวนมาก จึงมีแต่ป่าที่ยังคงอนุรักษ์ไว้บริเวณวัดและบริเวณโรงเรียนที่ยังคงมีต้นยางที่มีอายุนับร้อยปีหลงเหลืออยู่ประมาณ 5 ไร่

### 3. ด้านเศรษฐกิจ

บ้านแม่แกดน้อยมีองค์ประกอบที่เอื้อต่อการสร้างรายได้ มีตลาดที่มีขนาดใหญ่ ส่งผลให้คนในหมู่บ้านมีรายได้จากการขายผลผลิตทางการเกษตร การเลี้ยงสัตว์ การรับจ้าง ปลูกข้าวได้ปีละ 2 ครั้ง ข้าวที่ปลูกต้นปีเก็บไว้รับประทานเป็นพันธุ์ข้าวเหนียวสันป่าตอง และข้าวเจ้าหอมมะลิ 105 ส่วนข้าวที่ปลูกกลางปีนำไปจำหน่าย นอกจากนี้ยังมีรายได้จากการขายผลไม้ตามฤดูกาลเช่น มะม่วง ลำไย มะพร้าว กระท้อน รายได้รายวันได้จากการปลูกผักพื้นบ้านสามารถปลูกได้ทั้งปีเช่น ผักกูด ผักหนาม ผักเชียงดา ผักแว่นและ ผักที่ให้ผลผลิตระยะสั้นเช่น ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ถั่วฝักยาว แตงกวา และผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติเช่น ผักจุ่มป่า ผักก้านจอบ สะเดานา พื้นที่แหล่งเพาะปลูก ทั้งหมด 150 ไร่ ประกอบด้วยพื้นที่ทำนา 85 ไร่ สวนผลไม้และพืชผัก 65 ไร่ (สำนักงานเกษตรอำเภอสันทราย, 2566)

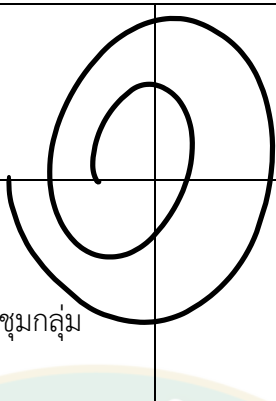
เนื่องจากผู้วิจัยอาศัยอยู่ในหมู่บ้านบ้านแม่แกดน้อย ได้สอบถามพูดคุยกับผู้สูงอายุและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างรวมถึงผู้นำชุมชน พบข้อมูลถึงการเปลี่ยนแปลงระบบการเกษตรในหมู่บ้าน เช่น 1. พื้นที่ทำการเกษตรลดจำนวนลง 2. เกษตรกรมีแต่ผู้สูงอายุ 3. การทำการเกษตรเป็นการใช้สารเคมีในกระบวนการผลิต 4. เยาวชนคนรุ่นใหม่ไม่สนใจการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงได้นำกระบวนการ การจัดการความรู้ (SECI) model มาเพื่อสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านให้เพื่อเป็นแหล่งอาหารและสร้างรายได้ให้คนในหมู่บ้านแม่แกดน้อยตลอดไป

ชุดความรู้ที่ 1 ขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้าน

ชุดความรู้ที่ 2 เมนูอาหาร

การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน (SECI) model คือโมเดลการจัดการความรู้โดยวิธีการถ่ายทอด บอกกล่าว ความรู้ฝังลึกที่มีอยู่ในตัวบุคคล 4 ขั้นตอน ในการผลิตผักพื้นบ้านและนำผักที่ผลิตได้มาทำเมนูอาหาร จากความรู้ที่มีอยู่ในตัวเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างให้ออกมาเป็นความรู้ชัดแจ้ง โดยความรู้ดังกล่าวนำมาเทียบเคียงภายในกลุ่มเกษตรกรด้วยกันและเทียบเคียงกับหลักวิชาการเพื่อให้ได้ชุดคู่มือกลางแล้วนำชุดคู่มือกลางไปปฏิบัติและพัฒนาตรวจสอบเพื่อให้ได้คู่มือที่นำไปปฏิบัติและเผยแพร่ต่อไป

การจัดการความรู้ เซกิโมเดล SECI model เป็นเครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูล (ภาพที่ 10)

Socialization (S) รวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึก ผ่านการบอกเล่า		Externalization (E) พัฒนาความรู้ฝังลึกให้ เป็นความรู้ชัดแจ้ง
Internalization (I) จัดการพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ชุดความรู้ใหม่ เช่นการจัดประชุมกลุ่ม การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ		Combination (C) นำความรู้ชัดแจ้งมา ปฏิบัติ + พัฒนา = ชุดความรู้ใหม่

ภาพที่ 11 การจัดการความรู้ SECI Model

ขั้นตอนที่ 1 Socialization (S) รวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึกผ่านการบอกเล่า

เป็นกระบวนการ ที่ใช้เซกิโมเดลมาใช้ในการทำกระบวนการจัดการความรู้ให้ได้มาซึ่งความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ กำหนดกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีกระบวนการ

- สัมภาษณ์ ทำให้ได้ความรู้ในการผลิตผักพื้นบ้าน

- การจัดการกระบวนการกลุ่ม โดยมอบหมาย ให้กลุ่มตัวอย่าง ทำการผลิตผักพื้นบ้าน ที่ตัวเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง มีประสบการณ์ และมีความชำนาญ ทำให้ได้ข้อมูล ที่เป็นเอกสาร กระบวนการผลิต ซึ่งเกิดจาก กระบวนการ Socialization (S)

ขั้นตอนที่ 2 Externalization (E) พัฒนาความรู้ฝังลึก ให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง

เป็นการพัฒนาความรู้ฝังลึก ให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง เป็นความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้จากตัวเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้ มาซึ่งวิธีการ ในการผลิตผักพื้นบ้าน และได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างทำการผลิตผักพื้นบ้านโดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 3 Combination (C) นำความรู้ที่ได้จากการผลิตของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง และพัฒนา เพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่

นำความรู้ที่เป็นข้อมูลการผลิตผักพื้นบ้านที่เป็นเอกสาร มาเปรียบเทียบกับข้อมูลวิชาการ บางอย่างเกษตรกรไม่ได้ทำตามข้อมูลวิชาการซึ่งมีความซับซ้อน แต่เกษตรกร มีวิธีการ ทำให้ง่ายขึ้น ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาของเกษตรกร ได้ใช้ประสบการณ์ที่มีมากกว่า 20 ปี ทำให้เกิดความชำนาญ ในการผลิตผักพื้นบ้านจนสามารถปรับ ขั้นตอนต่าง ๆ ในการผลิตผักพื้นบ้าน ให้เหมาะสมกับตัวเอง ทำ

ให้ได้มา ซึ่งชุดความรู้ ที่เป็นคู่มือกลางที่ได้จากการทำกระบปฏิบัติซ้ำ ๆ และเปรียบเทียบกับข้อมูลวิชาการ

ขั้นตอนที่ 4 Internalization (I) ความรู้ที่ได้นำมาพูดคุยกันในกลุ่มและพัฒนา  
การนำผักพื้นบ้าน ที่ผลิตได้ มาทำเป็นเมนูอาหาร ด้วยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม

#### 4. องค์ความรู้เดิมด้านการผลิต และการบริโภค

เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เดิมในการผลิต การบริโภค การจำหน่ายและแบ่งปันส่วนที่ใช้  
ดังนี้

**ด้านการผลิต** 10 ลำดับการผลิตผักพื้นบ้านที่เป็นที่นิยม และเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้เลือก  
เพื่อทำการจัดการความรู้ด้านการผลิต ซึ่งเลือกจากผักพื้นบ้านที่ทำการผลิตทั้งหมดรวม 40 ชนิด ผัก  
พื้นบ้านแต่ละชนิดมีการผลิตผักคนละ 2 - 6 ชนิด ลำดับที่ 1) ชำ ตะไคร้ ทำการผลิต 15 คน คิดเป็น  
ร้อยละ 100 ลำดับที่ 2) ผักไผ่ ทำการผลิต 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 ลำดับที่ 3) กะเพรา ทำการ  
ผลิต 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ลำดับที่ 4) ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ทำการผลิต 9 คนคิดเป็นร้อยละ 60  
ลำดับที่ 5) ผักเห็ด ถั่วฝักยาว โหระพา ทำการผลิต 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ลำดับที่ 6) ชะพลู  
ผักปลัง ทำการผลิต 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66 ลำดับที่ 7) ผักเชียงดา แตงกวา แมงลัก ชะอม ทำ  
การผลิต 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ลำดับที่ 8) หูน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักฮ้วน สะระแหน่ ทำการผลิต  
5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ลำดับที่ 9)คะน้า ผักชี ผักกูด ผักหนาม มะเขือเปราะ มะเขือเทศ มะเขือ  
ยาว ดอกแค ยี่ห่วย อโศกน้ำทำการผลิต 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 26.67 ลำดับที่ 10) ผักหวาน ผักเผ็ด  
ผักทอง ผักแปม น้ำเต้าทำการผลิต 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

**ด้านการจำหน่ายและแบ่งปัน** 80% - 90% ของผลผลิต

**การบริโภค** เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างจำนวนคน 15 คนทุกคนบริโภคผักที่ผลิต 10% - 20%  
ของผลผลิต

ตารางที่ 3 ข้อมูลผักพื้นบ้าน จำนวนสมาชิกที่ผลิต ร้อยละการผลิต การบริโภค การจำหน่าย แบ่งปัน และส่วนที่ใช้บริโภค จำนวน 40 ชนิด

(n=15)

ชื่อผัก	จำนวนสมาชิก	ร้อยละผลิต (%)	บริโภค (%)	จำหน่าย แบ่งปัน (%)	ส่วนที่ใช้
1. ข่า	15	100.00	10	90	หัว, ต้น
2. ผักไผ่	11	73.33	5	95	ยอด, ใบ
3. กะเพรา	10	66.67	5	95	ยอด, ใบ
4. ผักกวางตุ้ง	9	60.00	10	90	ยอด, ต้น
5. ผักบุ้ง	9	60.00	20	80	ยอด, ต้น
6. ผักเห็ด	8	53.33	15	85	ยอด
7. ถั่วฝักยาว	8	53.33	10	90	ฝัก
8. โหระพา	8	53.33	5	95	ยอด, ใบ
9. ชะพลู	7	46.66	5	95	ใบ
10. ผักปลัง	7	46.66	10	90	ยอด, ใบ, ดอก
11. ผักเชียงดา	6	40.00	20	80	ยอด, ใบ
12. แตงกวา	6	40.00	20	80	ผล
13. ใบแมงลัก	6	40.00	5	95	ยอด, ใบ
14. ชะอม	6	40.00	5	95	ยอด, ใบอ่อน
15. ทูน	5	33.33	10	90	ก้าน
16. ผักชีฝรั่ง	5	33.33	20	80	ใบ
17. ต้นหอม	5	33.33	15	85	ต้น
18. ผักฮ้วน	5	33.33	10	90	ยอด, ใบอ่อน
19. สะระแหน่	5	33.33	5	95	ใบ, ยอด
20. คื่นช่าย	4	26.67	5	95	ต้น
21. ผักชี	4	26.67	10	90	ทุกส่วน
22. ผักกูด	4	26.67	20	80	ยอด
24. มะเขือเปราะ	4	26.67	5	95	ผล
25. มะเขือเทศ	4	26.67	5	95	ผล
26. มะเขือยาว	4	26.67	10	90	ผล
27. ดอกแค	4	26.67	10	90	ยอด, ใบ
28. ยี่ห่วย	4	26.67	5	95	ยอด, ใบ
29. อโศกน้ำ	4	26.67	5	95	ใบอ่อน, ยอด
30. ผักหวาน	3	20.00	10	90	ใบอ่อน, ยอด

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ชื่อผัก	จำนวนสมาชิก	ร้อยละผลิต (%)	บริโภค (%)	จำหน่าย แบ่งปัน (%)	ส่วนที่ใช้
31. ผักเห็ด	3	20.00	5	95	ยอด, ดอก
32. ฟักทอง	3	20.00	5	95	ยอด ผล
33. ผักแปม	3	20.00	10	90	ยอด
34. น้ำเต้า	3	20.00	20	80	ผล
35. ผักขี้หูด	2	13.33	15	85	ผัก
36. ถั่วแปบ	2	13.33	10	90	ผัก
37. ผักตั้งโอ้	2	13.33	5	95	ใบ
38. สะแล	2	13.33	5	95	ดอก
39. ผักแว่น	1	6.67	10	90	ยอด, ใบ
40. กระเจี๊ยบ	1	6.67	10	90	ผัก

ตอนที่ 2 การสร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิต  
และการบริโภคผักพื้นบ้าน

1. การสร้างชุดองค์ความรู้ด้านการผลิต แบ่งออกเป็น

1.1 การคัดเลือกเกษตรกรผู้ปลูก

หลักเกณฑ์การเลือกเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมีหลักเกณฑ์การเลือกดังนี้

1) การเลือกเกษตรกรตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจงเนื่องจากเป็น กลุ่มเกษตรกรที่รวมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ จำนวน 15 คน

2) ทุกคนมีประสบการณ์ในการปลูกผักมากกว่า 20 ปี

3) มีทัศนคติที่คล้ายกัน การปลูกผักเพื่อเป็นแหล่งอาหารลดค่าใช้จ่ายในบ้านและสร้างรายได้

1.2 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง



ตารางที่ 4 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ รายได้ รายจ่าย เงินออม และหนี้สินของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

อายุ (ปี)	ค่าต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด
	56 (n = 15)	64 (n = 15)	73 (n = 15)
รายได้ / บ./ด./ ครั้วเรื่อน	15,000	22,000	30,000
รายจ่าย / บ./ด. / ครั้วเรื่อน	5,000	15,600	20,000
เงินออม / บ./ด. / ครั้วเรื่อน	5,000	6,666	10,000
หนี้สิน / บ./ด. / ครั้วเรื่อน	5,000	5,000	5,000

ตารางที่ 5 ข้อมูลการศึกษา ชีวิตความเป็นอยู่ อาชีพการทำงาน สภาพแวดล้อม ที่ดินทำกิน  
ข้อมูลสุขภาพ

ข้อมูล	ร้อยละ (n=15)
<b>การศึกษา</b>	
ต่ำสุด ป.4	80
ป.6	6.66
ป.7	6.66
สูงสุด มศ.3	6.66
<b>ชีวิตความเป็นอยู่</b>	
พอใจ	93.33
ไม่พอใจ	6.67
<b>อาชีพการทำงาน</b>	
พอใจ	86.66
ไม่พอใจ	13.34
<b>สภาพแวดล้อม</b>	
พอใจ	93.33
ไม่พอใจ	6.67
<b>ที่ดินทำกิน</b>	
ที่ดินตนเอง	93.33
เช่า	6.67
<b>ข้อมูลสุขภาพ</b>	
โรค	
ความดัน	66.66
เบาหวาน	20.00
หัวใจ	6.66
รูมาตอยด์	6.66

ผลการศึกษิตตามขอบเขตเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์สามารถนำเสนอข้อมูลแลวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 15 คน ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแม่แกดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก มีประสบการณ์ในการผลิตและบริโภคพืชผักยาวนานมากกว่า 20 ปี ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ในจำนวนนี้พบว่ามีอายุอยู่ระหว่าง 56-73 ปี มีรายได้ค่าเฉลี่ย 22,000 บาท / เดือน / ครั้วเรือน รายจ่ายค่าเฉลี่ย 15,600 บาท / เดือน / ครั้วเรือน เงินออมค่าเฉลี่ย 6,666 บาท / เดือน / ครั้วเรือน หนี้สินค่าเฉลี่ย 5,0000 บาท / เดือน / ครั้วเรือน ร้อยละ 80 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ในการทำการผลิตพืชผักเพื่อบริโภคและจำหน่ายนั้น ร้อยละ 93.33 มีที่ดินเป็นของตัวเอง ร้อยละ 93.33 เช่าที่ดิน ร้อยละ 6.67 มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ ร้อยละ 93.33 เนื่องจากไม่มีหนี้สิน ในด้านสุขภาพคนในครอบครัวมีโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่เป็นโรคติดต่อ เช่นโรคความดัน ร้อยละ 66.66 โรคเบาหวาน ร้อยละ 20 โรคหัวใจ ร้อยละ 6.66 โรครูมาตอยด์ ร้อยละ 6.66 การรักษาโรคนิยมไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน

**1.3 การคัดเลือกผักพื้นบ้านเพื่อจัดการความรู้** จำนวน 10 ชนิด จากผักที่นิยมผลิตทั้งหมดจำนวน 40 ชนิด เพื่อถ่ายทอดความรู้ที่ฝังลึกออกมาเป็นความรู้ชัดแจ้ง ได้แก่ กะเพรา ผักบุ้ง ผักกาดจ้อน ผักเชียงดา ผักปลั่ง ใบชะพลู ตูน ผักกูด ผักหนาม ผักแว่น

หลักเกณฑ์การเลือกเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมีหลักเกณฑ์การเลือกดังนี้

- 1) ผู้ปลูกมีประสบการณ์ในการปลูกผักมากกว่า 20 ปี
- 2) ผู้ปลูกชอบรับประทาน
- 3) ปลูกเป็นผักเศรษฐกิจ
- 4) ปลูกครั้งเดียวเก็บผลผลิตได้ยาวนาน
- 5) มีคนปลูกน้อย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลความหลากหลายทางด้านผักพื้นบ้าน จากการลงพื้นที่หมู่บ้านแม่แกดน้อยได้สอบถามผู้สูงวัยและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างพบว่า ความหลากหลายทางชีวภาพของผักพื้นบ้านหลงเหลือน้อย พืชพันธุ์ผักพื้นบ้านสูญหายไปเป็นส่วนใหญ่ เกษตรกรทำการผลิตผักอายุสั้น ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาดและใช้สารเคมีในกระบวนการผลิตทำให้ต้นทุนในการผลิตสูง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม จากการสัมภาษณ์เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างพบว่าไม่รู้คุณค่าประโยชน์ของผักพื้นบ้าน และคนรุ่นใหม่ไม่นิยมบริโภค อีกทั้งมีการสร้างอาคารบ้านเรือนเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้พื้นที่และจำนวนผักพื้นบ้านลดลง ผู้วิจัย ผู้นำหมู่บ้าน ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้สัมภาษณ์และกลุ่มเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างจึงเห็นความสำคัญในกระบวนการจัดการความรู้ เพื่อให้คนรุ่นใหม่และผู้สนใจได้ทราบถึงขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้าน ตลอดจนการนำมาสร้างเป็นเมนูต่าง ๆ ของผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ในการพึ่งตนเองด้านอาหารและพัฒนาวิถีทางเศรษฐกิจ การสร้างรายได้ด้าน

สังคม การมีส่วนร่วมในการพัฒนาหมู่บ้านและด้านสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมการกินและความหลากหลายของผักพื้นบ้านให้คงอยู่เป็นอาหารประจำท้องถิ่นและการกินอาหารให้เป็นยาให้คงอยู่กับหมู่บ้านแม่แก้น้อยตลอดไป

การจัดประชุมกลุ่มมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ จำนวน 22 คน

ประกอบด้วยคณะอาจารย์ที่ปรึกษา 1) อาจารย์ ดร.ทิพย์สุตา ตั้งตระกูล 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปฎิภาณ สุทธิกุลบุตร และ 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นาขยัน

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพัฒนากุมิสังคม รุ่นที่ 17 จำนวน 4 คน ประกอบด้วย

1) นางสาวสนาสิริ หมอกแปง 2) นางนุจรินทร์ ปิมปา 3) นายพิสุทธิ์ กาบบัว 4) นายอิทธิพล สุขศรี

กลุ่มตัวอย่างเกษตรกร จำนวน 15 คน ประกอบด้วย

1) นางนำ ภีระคำ 2) นายเปี้ย เตชะตุ้ย 3) นายเกตู โกศัย 4) นางสี ขยัน 5) นางแก้ว ประเสริฐ 6) นางไพ ทิพนี 7) นางเขียว ทิพนี 8) นางปิ่น หมอกแปง 9) นางแดง ทิพนี 10) นางอนตติมา 11) นายศักดิ์ สุวรรณ 12) นายริน ขยัน 13) นายณรงค์ รัตน์ัง 14) นางพิน โกศัย และ 15) นายอ้าย สุวรรณ

#### 1.4 รวบรวมองค์ความรู้และสรุปองค์ความรู้ด้านการผลิตผักพื้นบ้านโดยใช้ SECI Model และเปรียบเทียบการผลิตตามหลักวิชาการ

จากภาพที่ 12 การประชุมกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ องค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคเพื่อนำมาถ่ายทอดความรู้ที่แต่ละคนมีประสบการณ์และมีความชำนาญ อาจารย์ ดร.ทิพย์สุตา ตั้งตระกูล ได้กรุณาให้ข้อมูลองค์ความรู้ด้านประโยชน์ผักพื้นบ้านรสชาติผักพื้นบ้านแต่ละชนิดบ่งบอกถึงสรรพคุณทางยาซึ่งผักแต่ละชนิดที่นำมาพูดคุยคือผักที่นิยมปลูกและนิยมบริโภคโดยกลุ่มตัวอย่างไม่ทราบสรรพคุณของผักพื้นบ้านต่อสุขภาพ

รวบรวมองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและสรุปองค์ความรู้ด้านการบริโภคขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึกผ่านการบอกเล่า (Socialization) S : Tacit to Tacit) พัฒนาความรู้ฝังลึกให้เป็นความรู้ให้ชัดแจ้ง (Externalization) E : Tacit to Explicit



ภาพที่ 12 สร้างเวทีโดยการสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 บ้านเลขที่ 567 หมู่บ้านแม่แก่น้อย  
วันที่ 4 มิถุนายน 2565

ตารางที่ 6 การรวบรวมองค์ความรู้ รสชาติ คุณค่าทางอาหารและสรรพคุณของผักพื้นบ้าน  
จำนวน 10 ชนิด

รายชื่อ	รสชาติ	คุณค่าและสรรพคุณ
1. กะเพรา	ร้อน ฉุน	ขับลม ขับไขมัน แก้คลื่นไส้ ทาแก้พิษ แคลเซียม วิตามินซี ผัก ต้ม
2. ผักบุ้ง	จืด เย็น	แก้ปวดศีรษะ ถอนพิษ ลดอักเสบ แก้อักเสบ แก้อาเจียร วิตามินสูง กินสด ผัก แกงส้ม
3. ผักกาดจ้อน (กวาดจู้)	เย็น	มีกากใย ช่วยระบบขับถ่าย วิตามินเอ วิตามิน แคลเซียม กินสด ผัด ลวก จอ
4. ผักเชียงดา	เย็น ขม	แก้เบาหวาน มะเร็ง ความดัน สารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าโรทีน วิตามินซีสูง แกง ผัก
5. ผักปลั่ง	เย็น	แก้ผื่นคัน ขับปัสสาวะ ระบาย โปรตีน วิตามินเอ บี ซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก แกง ลวก
6. ช้าพลู	ร้อน เผ็ด	บำรุงธาตุ ขับลม บำรุงกระดูก แก้เบาหวาน วิตามิน แก้อาเจียรสูง กิน สด แกงแค

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายชื่อ	รสชาติ	คุณค่าและสรรพคุณ
7. ตู่น	เย็น	ลดไข้ ช่วยพอกพอด
8. ผักกูด	เย็น	แก้โรคกระเพาะอาหารต้านอนุมูลอิสระ ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน กิงกอสต ผัก ลวก จอ
9. ผักหนาม	เย็น เย็น	ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ วิตามินเอ บี ซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไย อาหาร ลวก แกง
10. ผักแว่น	เย็น จืด	สมานแผลในปาก-คอ




ที่มา: จารุณี ภิลุมวงศ์ และคณะ (2560)

กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีประสบการณ์ในการปลูกผักได้หลายชนิดและได้ถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้ในการปลูกผักของตัวเองโดยใช้วิธีการยกมือเลือก (แบบมีส่วนร่วม ในการจัดประชุมกลุ่มครั้งที่ 1 ในด้านการผลิต จากการสัมภาษณ์และพูดคุยพบว่า ขั้นตอนการเตรียมดิน การปลูก การดูแลรักษา ตลอดจนการเก็บผลผลิต ในแต่ละคนมีความคล้ายคลึงกันไม่แตกต่างกันมากเป็นการผลิตเพื่อนำมาบริโภคและจำหน่าย การใช้สารเคมีจะใช้ประเภทกำจัดศัตรูพืชและใช้สารกำจัดแมลงในระยะแรกของการผลิตในช่วงเก็บผลผลิตจะเว้นระยะที่ปลอดภัยแต่ในเกษตรกรที่ผลิตผักที่บ้านจะไม่ใช้สารเคมีไขว่นการผลิต

ผักที่กลุ่มตัวอย่างได้เลือกเพื่อนำมาถ่ายทอดความรู้ด้านการผลิตสามารถแบ่งผักได้ 2 ประเภท (ตารางที่ 7)

- 1) ผักที่ต้องปลูกบ่อย ๆ ให้ผลผลิตได้ไม่นาน
- 2) ผักที่ปลูกครั้งเดียวให้ผลผลิตยาวนาน

ตารางที่ 7 ชนิดผักพื้นบ้านจัดการความรู้ ด้านการผลิต จำนวน 10 ชนิด

ชนิดพืช	ช่วงเวลาที่เหมาะสมปลูก	รูปประกอบ
1. กะเพรา	ปลูกทั้งปี	
2. ผักบุ้ง	ปลูกทั้งปี	
3. ผักกวางตุ้ง	ปลูกได้ทั้งปี	

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ชนิดพืช	ช่วงเวลาที่ควรปลูก	รูปประกอบ
4. ผักเชียงดา	นิยมปลูก มิถุนายน - กรกฎาคม ปักชำได้ทั้งปี	
5. ผักปลัง	นิยมปลูก มิถุนายน - กรกฎาคม	
6. ชะพลู	ปลูกได้ทั้งปี	
7. ตูณ	ปลูกได้ทั้งปีในที่ร่มและ มีความชื้น	

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ชนิดพืช	ช่วงเวลาที่เหมาะสม	รูปประกอบ
8. ผักกูด	นิยมปลูกมิถุนายน - กรกฎาคม ปลูกได้ทั้งปีที่ร่ม, ชื้น	
9. ผักหนาม	ปลูกทั้งปี ใกล้น้ำ	
10. ผักแว่น	ปลูกทั้งปี ปลูกที่ร่มและมีน้ำ	



**ตารางที่ 8** การมีส่วนร่วมของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างในการนำผักพื้นบ้านจัดการความรู้ด้านการผลิตจำนวน 10 ชนิด

ชื่อ	นำ	เบ็ย	เกตุ	สี	แก้ว	โพ	เขียว	ป่าน	นุช	ออน	คักดี	ริน	นงค้	พิน	อ้าย	ความดี
1.กะเพรา	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	9
2.ผักบุ้ง	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	9
3.กวางตุ้ง	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	9
4.เขียงตา	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	6
5.ผักปลั่ง	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	6
6.ชะพลู	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	7
7.ตุน	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5
8.ผักกูด	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4
9.ผักหนา	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4
10.ผักแว่น	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1
<b>รวม</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	

เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างปลูกผักคนละ 2-6 ชนิด มีความรู้และประสบการณ์ในการปลูกผักได้ทำการเลือกผักจำนวน 10 ชนิด

1) กะเพรา ผลิต 10 คน 2) ผักบุ้ง ผลิต 9 คน 3) กวางตุ้ง ผลิต 9 คน 4) เขียงตา ผลิต 6 คน 5) ผักปลั่ง ผลิต 6 คน 6) ชะพลู ผลิต 7 คน

7) ตุน ผลิต คน 8) ผักกูด ผลิต 4 คน 9) ผักหนาม ผลิต 2 คน 10) ผักแว่น ผลิต 1 คน

1.4.2 รวบรวมองค์ความรู้และสรุปองค์ความรู้ด้านการผลิตผักพื้นบ้านโดยใช้ SECI Model และเปรียบเทียบการผลิตตามหลักวิชาการสิ่งที่ได้จากกระบวนการจัดการความรู้ เซกิโมเดล ทำให้ได้ ชุดความรู้ เป็น 2 ชุด

1. ชุดความรู้ ขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้าน
2. ชุดความรู้ เมนูอาหาร / สรรพคุณ

**ชุดความรู้ที่ 1** ขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้าน จำนวน 10 ชนิด ที่มาทำการจัดการความรู้ประกอบด้วย

### 1. กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Ocimum tenuiflorum</i> L.
วงศ์	: Lamiaceae
ชื่อสามัญ	: Holy Basil, Sacred Basil.
ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ	: (ภาคกลาง) กะเพราขาว กะเพราแดง กะเพราบ้าน (ภาคเหนือ) กอมก้อ กอมก้อดง (ภาคอีสาน) ผักอีตู๋ไทยกะเพราขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ใบเป็นใบเดี่ยว แตกใบออกตรงข้ามในแต่ละข้อของลำต้นและกิ่ง ลักษณะใบรูปไข่หรือรูปรี ปลายใบแหลม โคนใบรูปมน ขอบใบจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบสีแดงหรือสีเขียว และมีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ก้านใบสีแดงหรือสีเขียวแล้วแต่พันธุ์นับได้ว่าเป็นผักสมุนไพรที่ใช้มากในครัว กะเพราสามารถปลูกได้ทุกฤดูจะให้ผลผลิตมากช่วงฤดูฝน อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 1 ปีหลังจากนั้นกิ่งจะแข็งแตกกอได้น้อย

กะเพรา เป็นพืชที่คู่ครัว ปลูกครั้งเดียวเก็บเกี่ยวได้ 1-2 ปี



ภาพที่ 13 ลักษณะกะเพราแดง กะเพราเขียว

การผลิต กะเพราทำได้ 3 วิธี



การหยอดหลุม



การเพาะกล้า



การปักชำ

ภาพที่ 14 รูปแบบการผลิต กะเพรา ทำได้ 3 แบบ

พื้นที่ผลิต เป็นพื้นที่ดอนน้ำไม่ท่วมขัง



พื้นที่ไหล่ถนน



พื้นที่บริเวณบ้าน



พื้นที่ในร่องสวน

ภาพที่ 15 พื้นที่เพาะปลูก เป็นพื้นที่ราบลุ่มน้ำไม่ท่วมขัง

**ตารางที่ 9** การผลิตกะเพราของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง การปลูก การดูแลรักษา และการจัดการแปลง

อายุ	เพาะกล้า -30 วัน	35 วัน	50 วัน
การเตรียมดิน	ไถตากดิน ประมาณ 7 วัน ใส่อินทรีย์วัตถุ/ปุ๋ยหมัก 2 กิโลกรัม / 1 ตารางเมตร ใช้พลาสติกคลุมป้องกันวัชพืช		เริ่มออกดอก
การเตรียมกล้า	-เพาะในถาด เริ่มมีใบ 5 ใบย้าย ปลูกในแปลง -หยุดเมล็ด 4-5 เมล็ด/หลุม จากนั้นคัดต้นที่สมบูรณ์ไว้ 1 ต้นที่ เหลือถอนทิ้ง		
การให้น้ำ	- ให้น้ำ 2 เวลาเช้า-เย็นให้น้ำก่อน ย้ายกล้าปลูก	- ให้น้ำ 2 เวลาเช้า- เย็น	ให้น้ำ 2 เวลาเช้า- เย็น
การใส่ปุ๋ย	- อายุ 10-15 วัน ยูเรีย 1-2 ช้อน ชา / น้ำ 10 ลิตร - อายุ 25-30 วัน ปุ๋ย 15-15-15 1 ช้อนชา / ต้น	- ละลายปุ๋ยยูเรีย ปุ๋ย 6 กิโลกรัม / น้ำ 400 ลิตร รดโคน 1 ครั้ง / อาทิตย์ กำจัดวัชพืช	- ละลายปุ๋ยยูเรียปุ๋ย 6 กิโลกรัม / น้ำ 400 ลิตร รดโคน 1 ครั้ง / อาทิตย์ - ตัดดอกทิ้ง ตัด แต่งกิ่งที่ โทรมทิ้ง - กำจัดวัชพืช
การจัดการแปลง			
เก็บผลผลิต		หลังปลูก 20 วัน	
การเก็บเมล็ดพันธุ์		หลังปลูก 50 วัน	

วิธีการผลิตกะเพรา (ภาพที่ 15) ระยะการปลูก 40 × 40 เซนติเมตร นำวัสดุเช่นฟาง  
หญ้าแห้ง หรือพลาสติกคลุมบนแปลงเพื่อป้องกันวัชพืชและรักษาความชื้น

การเก็บเมล็ดพันธุ์กะเพรา

- เก็บดอกที่แก่สีน้ำตาลเข้ม ให้ตัดออกมาแล้วรูดเอาเฉพาะดอก (อายุเก็บเมล็ด 60 วัน)
- หลังจากรูดออกจากดอกนำมาใส่ตะแกรงเพื่อให้แห้งจากนั้นเก็บใส่ถุงเก็บไว้ที่อากาศเย็น

- จัดบันทึกวันเก็บเมล็ดพันธุ์ เพื่อประสิทธิภาพในการงอก



ภาพที่ 16 เมล็ดพันธุ์กะเพรา

โรคเกี่ยวกับกะเพรา

โรคใบจุดกะเพรา (ภาพที่ 17) อัลเทอเนเรีย (Alternaria) หรืออาการกะเพราใบไหม้ สาเหตุเกิดจากเชื้อรา เริ่มจากมีอาการจุดสีน้ำตาลเข้มและขยายขนาดใหญ่ขึ้นและลุกลามจนใบเหลืองแห้งควรใช้ยาเพื่อ ป้องกันกำจัดเชื้อราเพื่อยับยั้งโรคใบจุด



ภาพที่ 17 โรคใบจุดกะเพรา

ส่วนที่แตกต่าง การใส่ปุ๋ยกะเพรา

- การใส่ปุ๋ยเกษตรกรกรกลุ่มตัวอย่างจะทำการละลายปุ๋ยยูเรียในน้ำ ปริมาณปุ๋ยยูเรีย 6 กิโลกรัม/น้ำ 400 ลิตร คนให้ปุ๋ยละลาย นำไปใส่โคนต้น (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2566)

## 2. ผักบุ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ipomoea aquatica* Forsk

วงศ์ : Convolvulaceae

ชื่อสามัญ : Woolly Morning glory, Morning glory

ชื่ออื่น/ชื่อสามัญ : ผักบุ้ง ผักทอดยอด กัจจร โหนเดาะ ผักบุ้งไทย ผักบุ้งแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ลำต้นตั้งตรง หรือเลื้อยไปตามพื้น ใบเดี่ยวรูปใบหอกเรียวยาว ปลายใบแหลม แผ่นใบและขอบใบเรียบแผ่นใบยาวโคนใบรูปหัวใจ ประมาณ 6 -15 เซนติเมตร ก้านใบยาว 4 - 8 เซนติเมตร มีข้อปล้องที่มีตาใบสีเขียว ไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกรวงเป็นรูผักบุ้ง ต้นเป็นไม้เนื้อและไม้ล้มลุกหลายปี ลำต้นทอดเลื้อยไปตามน้ำหรือในที่ลุ่ม



ภาพที่ 18 ลักษณะผักบุ้ง

การเพาะผักบุ้ง ทำได้ 3 วิธี (ภาพที่ 19 และ ตารางที่ 10)

วิธีที่ 1) การเพาะลงถาดหลุม วิธีที่ 2) การหว่านลงแปลง วิธีที่ 3) ปลูกลงด้วยลำต้น



เพาะลงถาดหลุม

การหว่านลงแปลง

ปลูกลงด้วยลำต้น

ภาพที่ 19 วิธีการผลิตผักบุ้ง

ตารางที่ 10 การเพาะผักบุ้ง การเตรียมดิน การปลูกผักบุ้ง การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว

ขั้นตอน	วิธีการปลูกผักบุ้ง
การเตรียมดิน	ไถพรวนดินให้เสมอกัน คลุมด้วยวัสดุคลุมดิน
การเตรียมเมล็ด	แช่เมล็ดในน้ำ 1 คืน
การปลูกด้วยเมล็ด	หว่านให้เป็นแถวลึก 2 เซนติเมตรแล้วกลบ
การปลูกด้วยลำต้น	นำลำต้นแช่น้ำ 4-5 วันให้เกิดรากนำไปปลูก 8 ยอด / หลุม ระยะห่าง 30 เซนติเมตร
การปลูกด้วยต้นกล้า	เพาะกล้าได้ 5-7 วัน ถอนกล้านำไปปลูก เว้นระยะต้น 2-3 เซนติเมตร
การรดน้ำ	ผักหว่านใหม่ควรรดน้ำวันละ 2-3 ครั้ง เช้า-กลางวัน-เย็น ผักโตรดน้ำวันละ 1 ครั้ง อากาศร้อนรดน้ำ เช้า-เย็น ให้น้ำตามลักษณะความชื้นในดิน
การใส่ปุ๋ย	ก่อนปลูกให้ใส่ปุ๋ยอินทรีย์เป็นปุ๋ยรองพื้น หลังปลูก 7 วัน และ 15 วัน ใช้ปุ๋ยสูตร 46 - 0 - 0 อัตรา 5 กิโลกรัม / ไร่ หว่านให้ทั่วรดน้ำตาม
การจัดการแปลง	ถอนวัชพืชที่ขึ้นในแปลง
การเก็บผลผลิต	ปลูกด้วยเมล็ด หลังปลูก 23 - 25 วัน (ฤดูฝน) หลังปลูก 30วัน (ฤดูหนาว) ปลูกด้วยลำต้น 15วันเริ่มเก็บได้ (ฤดูฝน) หลังปลูก 20 วัน (ฤดูหนาว) ปลูกด้วยต้นกล้า 20 วันเริ่มเก็บได้ (ฤดูฝน) หลังปลูก 25 วัน (ฤดูหนาว)
การเก็บเมล็ดพันธุ์	หลังปลูกผักบุ้ง ประมาณ 4 เดือน

การปลูกด้วยเมล็ด การปลูกด้วยต้นกล้า การปลูกด้วยลำต้น การเตรียมดินเหมือนกัน คือการใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักไถพรวน ปรับหน้าดินให้เสมอกัน การให้น้ำตามลักษณะความชื้นในดิน การใส่ปุ๋ย ใช้ปุ๋ยสูตร 46 - 0 - 0 อัตรา 5 กิโลกรัม / ไร่ เก็บเกี่ยว ผลผลิตตั้งแต่ 15 - 30 วัน

## พื้นที่ผลิตผักบุ้ง



การผลิตผักบุ้งในน้ำ

การผลิตผักบุ้งบนดิน

### ภาพที่ 20 พื้นที่ผลิตผักบุ้ง

ฤดูฝน โรคที่พบบ่อย โรคราขาว ฤดูร้อนแดดจัด โรคที่พบบ่อย โรคลายดำ โรคราสนิมขาว (ภาพที่ 21) พบจุดสีเหลืองซีดที่ด้านบนของใบ ใต้ใบมีตุ่มนูนสีขาวขนาดเล็ก หรือมีปื้นสีขาวขนาดใหญ่

**วิธีป้องกันและรักษา** ให้หมั่นทำความสะอาดกำจัดวัชพืชให้ตัดส่วนที่เป็นโรคทิ้งและเศษซากพืชส่วนที่เป็นโรคออกไปเผาทำลาย



โรคราสนิมขาว

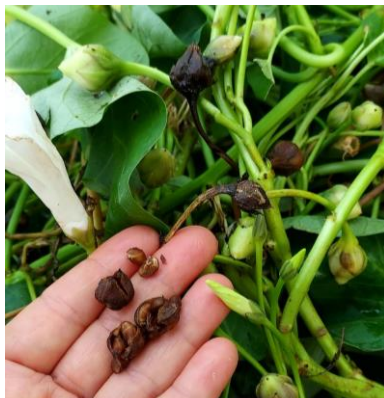
โรคเชื้อรา

### ภาพที่ 21 โรคและแมลงศัตรูผักบุ้ง

#### การเก็บเมล็ดพันธุ์

เมล็ดพันธุ์ผักบุ้งที่แก่จัดจะสีน้ำตาลเข้ม (ภาพที่ 22) สามารถนำมาปลูกต่อได้เลย ถ้าต้องการเก็บไว้นานให้ตากแดดจัดประมาณ 3 แดดแล้วเก็บใส่ถุง แต่เกษตรกรไม่นิยมเก็บเมล็ดพันธุ์ซื้อตามร้านค้าสะดวกกว่า





ภาพที่ 22 เมล็ดผักบุ้ง

### ข้อมูลการปลูกผักบุ้ง (กรมวิชาการ, 2566)

กระบวนการในการปลูกผักบุ้งกับกรมวิชาการพบว่า

- การปลูก
- การดูแลรักษา
- การเก็บเมล็ดพันธุ์

ไม่มีความแตกต่างกันมาก

### 3. ผักกวางตุ้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Brassica rapa* L.

วงศ์ : Cruciferae

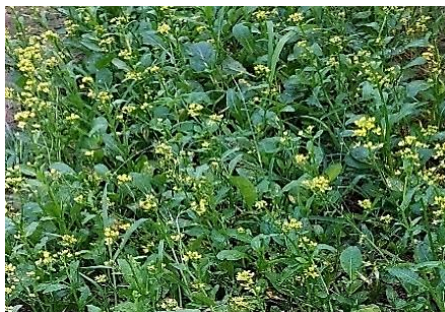
ชื่อสามัญ : False pakchoi, Flowering white cabbage

ชื่ออื่น : ผักกวางตุ้ง ผักกาดใบ ผักกาดเขียวกวางตุ้ง ผักกาดขาวกวางตุ้ง  
ผักกาดดอก ผักกาดจ้อน (ภาคเหนือเรียกเมื่อออกดอก)

(กรมส่งเสริมการเกษตร, 2550)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ต้น เป็นพืชล้มลุกฤดูเดียว ลำต้นสีเขียวอ่อนอวบ แตกแขนงเล็กน้อย ความสูง 25 - 45 เซนติเมตร ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับลักษณะกลมรี โคนใบสอบเข้าหาโคนก้านใบปลายใบป้าน ความกว้าง 5 - 10 เซนติเมตร ยาว 10 - 25 เซนติเมตร เส้นกลางใบสีเขียวออกขาวดอกดอกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกเป็นดอกเดี่ยว มีแขนงช่อดอกกลีบดอกมีสีเหลืองมี 4 - 5 กลีบ ขนาดดอก 0.5 - 1.50 เซนติเมตร ผล เป็นฝักกลมยาวปลายฝักแหลมสีเขียวเมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล ความยาว 3 - 5 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดเรียงตลอดฝัก 2 แถว มีเมล็ดจำนวนมาก 25 - 45 เมล็ดต่อฝัก (กัญจนา ตีวิเศษ, 2547)

กวาดต้งเป็นผักพื้นบ้าน ที่ปลูกง่าย สามารถนำมาทำเมนูอาหารได้ทุกระยะการเจริญเติบโต



ภาพที่ 23 ผักกวาดต้ง

การผลิตผักกวาดต้ง มี 2 วิธี (ภาพที่ 24)

- 1) การทำแปลงแล้วถอนกล้ามาปลูก
- 2) การหว่านเมล็ดลงในแปลงแล้วถอนต้นกล้าออกมีระยะห่าง 7-10 เซนติเมตร



ภาพที่ 24 การผลิตผักกวาดต้ง

### ตารางที่ 11 การเพาะปลูกผักกวางตุ้ง

ขั้นตอน	วิธีการปลูกผักกวางตุ้ง
การเตรียมดิน	เตรียมแปลงไถตากดิน ประมาณ 7 วัน
การเตรียมกล้า	หลังหว่านเมล็ดได้ 12-15 วัน ถ้าถอนช้าจะทำให้ลำต้นงอ การถอนต้นกล้าให้มีระยะห่าง 7-10 เซนติเมตร
การปลูก	ปลูกได้ทั้งปี ในฤดูหนาวจะให้ผลผลิตที่ค่อนข้างดี
การรดน้ำ	รดน้ำเช้า-เย็น เมื่อผักอายุได้ 25 วันให้รดน้ำเฉพาะตอนเช้า เพื่อป้องกันการเน่าเสียของผัก (ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ)
การใส่ปุ๋ย	เมื่อมีใบจริง 4-5 ใบ ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 46-0-0 หว่านบาง ๆ และจะหว่านปุ๋ยทุก ๆ 7 วัน
การจัดการแปลง	กำจัดวัชพืชในแปลง
การเก็บผลผลิต	สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตตั้งแต่อายุ 15-35 วัน
การเก็บเมล็ดพันธุ์	หลังผลิต 90 วัน

กวางตุ้งเป็นผักที่สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี การเตรียมแปลงอายุการเก็บผลผลิตสามารถเก็บผลผลิตกวางตุ้งอายุ 15-35 วัน นำมาประกอบอาหารหรือทานเป็นผักสดได้ เป็นผักที่นิยม (ตารางที่ 11)

**แมลงศัตรูกวางตุ้ง** ศัตรูพืชที่พบคือ ตัวงหมัดผัก (ภาพที่ 26) หนอนใยผัก เพลี้ยอ่อน สามารถป้องกันได้โดยฉีดพ่นสารเคมี ไฮเปอร์กำจัดหนอนและแมลง อัตราส่วนใช้ตามฉลากระบุข้างขวด การป้องกันโรคในผักใช้ อาบามาแมกดิน อัตราส่วนใช้ตามฉลากระบุ



ภาพที่ 25 ตัวงหมัดผัก

### การเก็บเมล็ดพันธุ์ (ภาพที่ 26)

การเก็บเมล็ดถั่วฝักยาวตั้งอายุการเก็บเกี่ยวเมล็ดพันธุ์ประมาณ 90 วันเมื่อดอกถั่วฝักยาวตั้งแก่จะมีสีน้ำตาลอ่อน เมื่อแห้งตัดมาทั้งก้านนำไปตากแดดให้แห้งขยำให้เมล็ดออกจากฝักนำไปใส่ภาชนะหรือถุงเก็บไว้ในที่อากาศเย็น อัตราการงอกขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของเมล็ดพันธุ์ที่เก็บ อายุการเก็บเมล็ดพันธุ์ไม่เกิน 2 ปี เพื่อประสิทธิภาพการงอกที่ดี



ภาพที่ 26 การเก็บเมล็ดพันธุ์ฝักถั่วฝักยาวตั้ง

### การปลูกถั่วฝักยาวตั้ง (กรมวิชาการเกษตร, 2565)

ขั้นตอนการปลูกของเกษตรกรกับกรมวิชาการมีขั้นตอนในการปฏิบัติคล้ายกันมีส่วนต่างกันคือการใส่ปุ๋ยตั้ง (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 12 ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ยระหว่างกรมวิชาการเกษตรและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ย	
กรมวิชาการ	เกษตรกร
ใส่ปุ๋ยสูตร 20 - 10 - 10	ใส่ปุ๋ยสูตร 46 - 0 - 0

#### 4. ผักเชียงดา (ภาพที่ 27)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gymnema inodorum* (Lour.) Decne

วงศ์ : Asclepiadaceae

ชื่อสามัญ : Gymnema

ชื่อพื้นเมือง : ผักเชียงดา ผักเจียงดา ผักม้วนไก่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : มีลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อยไปได้ไกลขึ้นอยู่กับอายุของต้นไม้ ลำต้นเมื่อยังอ่อนมีสีเขียวเข้ม ทุก ๆ ส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือดินจะมียางสีขาว ๆ ขนาดของลำต้นมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 – 5.0 ใบเดี่ยวออกคู่ตรงกันข้าม ใบรูปหอกกว้าง ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ โคนใบโค้งสอบแคบโค้งมนหรือเว้าเล็กน้อย ผิวใบเกลี้ยงเป็นมัน ดอกออกเป็นช่อกระจุกจากซอกใบ เมล็ดเรียงอยู่ในฝักสีเขียว พอแกมีสีน้ำตาลเข้ม

การผลิตผักเชียงดาสามารถผลิตได้ทั้งปี ช่วงฤดูฝนเชียงดาจะให้ผลผลิตมากที่สุด



ภาพที่ 27 ผักเชียงดา

#### วิธีการขยายพันธุ์ผักเชียงดา (ภาพที่ 28)



วิธีเพาะในวัสดุเพาะ



การปักชำ

ภาพที่ 28 วิธีการขยายพันธุ์ผักเชียงดา

1) วิธีเพาะเมล็ดในวัสดุเพาะ ดิน แกลบต่าง 1:1 รดน้ำให้ชุ่ม 2) การปักชำ ใช้กิ่งที่ไม่อ่อนเกินไปและไม่แก่เกินไป วัสดุเพาะใช้ถุงทรายนำกิ่งปักชำ รดน้ำทุกวัน อายุกล้า 45-60 วัน นำลงหลุมปลูก

### ตารางที่ 13 การผลิตผักเชียงดา

ขั้นตอน	วิธีการปลูกผักเชียงดา
การเตรียมดิน	ไถตากดิน ประมาณ 7 วัน ชักร่องใช้พลาสติกคลุมร่อง
การเตรียมกล้า	การเพาะเมล็ด การปักชำ (ภาพที่ 28)
การปลูก	ระยะห่างในการปลูก (มีค้ำ) ระยะห่างระหว่างต้น 1 เมตร
การรดน้ำ	ปลูกให้มีระยะห่าง 50 เซนติเมตร (ไม่มีค้ำ) รดน้ำเข้า-เย็น เมื่อผักอายุได้ 25 วันให้รดน้ำเฉพาะตอนเช้า เพื่อป้องกันการเน่าเสียของผักเชียงดา (การรดน้ำขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ)
การใส่ปุ๋ย	เมื่อมีใบจริง 4-5 ใบ ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 46-0-0 หวานบาง ๆ รดน้ำตาม หวานปุ๋ยทุก ๆ 7 วัน
การจัดการแปลง	กำจัดวัชพืชในแปลง
การเก็บผลผลิต	เก็บผลผลิตได้ทั้งปี 2 ครั้ง / อาทิตย์
การเก็บเมล็ดพันธุ์	อายุได้ 1 ปี 6 เดือน

การเพาะกล้า 1เดือน ย้ายกล้าลงถุงเพาะ 2 เดือน นำกล้าที่มีอายุ 3 เดือนปลูกลงดิน นับตั้งแต่เพาะกล้า ผักเชียงดาอายุรวมทั้งหมด 6 เดือนเก็บผลผลิต

**การปลูก** ทำได้ 2 วิธี คือ 1) การทำค้ำมีข้อดี ได้ยอดผักเชียงดามาก และ 2) การไม่ทำค้ำ ข้อดี ใช้พื้นที่น้อย ไม่ต้องหาวัสดุมาทำค้ำ



การทำค้าง



การไม่ทำค้าง

ภาพที่ 29 วิธีการปลูกผักเชียงดา

โรคที่เกิดกับผักเชียงดา (ภาพที่ 30)

**โรคไรขาว** ลักษณะใบยอดหงิกงอมีม้วนงอ เพราะมีไรขาวขนาดเล็กมาก ยากที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าทำให้ใบที่ถูกดูดจากไรขาวบิดงอเสียรูป



ภาพที่ 30 โรคที่เกิดกับผักเชียงดา

### การป้องกันกำจัดโรคที่เกิดกับผักเชียงดา

ควรตัดแต่ส่วนที่มีโรขาวออกทำลาย ปรกติผักเชียงดาแตกยอดขึ้นเองไม่มีการใช้สารใด ๆ  
ป้องกันกำจัด

### การเก็บเมล็ดพันธุ์



ภาพที่ 31 เมล็ดพันธุ์ผักเชียงดา

การเก็บเมล็ดพันธุ์ต้องรอให้เมล็ดพันธุ์มีฝักสีดำ ผักเชียงดามีฝักเมล็ดพันธุ์อายุ 1 ปี 6เดือน  
เมื่อฝักแก่ฝักจะแตกเอง (ภาพที่ 31) สามารถนำเมล็ดเพาะได้ทันทีหรือในกรณีที่ต้องการเก็บไว้ได้นาน  
ควรนำเมล็ดที่เกาะออกจากเปลือกนำไปตากแดดประมาณ 3 วันนำไปเก็บในตู้เย็นหรือตู้เก็บเมล็ด  
พันธุ์ เขียนวันที่เก็บเมล็ดพันธุ์ด้วย

### การตัดแต่งกิ่ง

เก็บยอดประจำต่อเนื่อง และทำการตัดแต่งกิ่งในบางครั้งไม่ปล่อยให้ยาว



**ตารางที่ 14** ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ยระหว่างกรมวิชาการเกษตรและเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ข้อแตกต่างการใส่ปุ๋ย	
กรมวิชาการเกษตร	เกษตรกร
การใส่ปุ๋ย	
ใส่ปุ๋ยประเภทปุ๋ยไนโตรเจน 8 กิโลกรัม / ไร่	ใส่ปุ๋ยสูตร 46 - 0 - 0 5 กิโลกรัม / ไร่
ทุก 3 เดือนและใส่ปุ๋ยคอก 1.5 ตัน / ไร่ ทุก 2 เดือน	ทุก 7 วัน
การเตรียมดิน	
หว่านปุ๋ยคอก อัตรา 1.5 ตัน / ไร่	ไถดินซักร่องทำการปลูกไม่ใส่ปุ๋ยคอก

**5. ผักปลั่ง (ภาพที่ 32)**

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Basella alba* Linn

วงศ์ : BASELLACEAE

ชื่อสามัญ : Malabar Nightshade, East Indian Spinach, Ceylon Spinach

ชื่อพื้นเมือง : ภาคกลางเรียกผักปลั่ง เหนือออกเสียงเป็นปิ้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้เถาเลื้อยล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ เกลี้ยง กลม แตกกิ่งก้านสาขายาวประมาณ 2 – 5 เมตร ลำต้นสีเขียวเรียก ผักปลั่งขาว ลำต้นสีม่วงแดงเรียกผักปลั่งแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกสลับ รูปไข่หรือรูปหัวใจ ใบกว้าง 3 – 8 เซนติเมตร ลำต้นยาว 3 – 12 เซนติเมตร ใบอวบน้ำมีลักษณะเป็นมันหนา ฉีกขาดง่าย ขยี้เป็นเมือกเหนียว หลังใบและท้องใบเกลี้ยง ปลายใบแหลม โคนใบรูปหัวใจ ขอบใบเรียบ ดอก เป็นดอกช่อเชิงลดออกตรงซอกใบ ดอกย่อยจำนวนมากขนาดเล็กแต่ละดอกมี 5 กลีบ ผักปลั่งขาวออกดอกสีขาวผักปลั่งแดงออกดอกสีม่วง ผล เป็นผลสกรูปร่างกลมแบนฉ่ำน้ำ ผิวเรียบปลายผลมีร่องแบ่งเป็นลอน ผลออกสีเขียว ผลแก่มีสีม่วงดำ

การปลูกผักปลั่ง ปลูกกินเองปลอดสารพิษ กินยอด กินดอก นำไปขายสร้างรายได้ต่อเนื่อง ตามตำรายาไทย ใบผักปลั่งใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ต้นผักปลั่ง ระบายท้อง แก้อักเสบวม รากผักปลั่ง แก้วร้างแค แก้วโรควิวหนัง



ภาพที่ 32 ผักปลัง

ตารางที่ 15 การผลิตผักปลัง

ขั้นตอน	การปลูกผักปลัง
การเตรียมดิน	ไถตากดิน ประมาณ 7 วัน ชักร่องใช้ผ้าพลาสติกคลุมร่อง
การเตรียมกล้า โดยกิ่งชำ	นับจากยอดผักปลังใบที่ 7 ตัดเป็นท่อน (ภาพที่ 33)
การเตรียมกล้า โดยเพาะเมล็ด	นำเมล็ดหว่านลงวัสดุเพาะ (ภาพที่ 33)
การปลูก โดยกิ่งชำ	ปลูกได้ทั้งปี ในฤดูฝนจะให้ผลผลิตที่ค่อนข้างดี ระยะห่างในการปลูก ระยะห่างระหว่างหลุม 50 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างแถว 80 เซนติเมตร
การปลูก โดยเพาะเมล็ด	หลังหว่านเมล็ดได้ 12-15 วัน ถ้าถอนช้าจะทำให้ลำต้นงอ การถอนต้นกล้า ปลูกให้มีระยะห่าง 30 เซนติเมตร
การรดน้ำ	รักษาความชุ่มชื้นรดน้ำวันละ 1 ครั้ง (การรดน้ำขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ)
การใส่ปุ๋ย	หลังปลูก 15 วัน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์รอบ ๆ รากกลบดินหรือคลุมฟาง
การจัดการแปลง	กำจัดวัชพืชในแปลง หรือใช้วัสดุคลุมแปลง
การเก็บเกี่ยว	การปลูกด้วยต้นกล้า เก็บเกี่ยวผลผลิตหลังปลูก 35 วัน การปลูกด้วยการปักชำ เก็บเกี่ยวผลผลิตตั้งแต่อายุ 20 วัน
การเก็บเมล็ดพันธุ์	ผักปลังอายุ 90 วัน สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ (ภาพที่ 34)

### การเพาะกล้า มี 2 วิธี (ภาพที่ 33)

1. การนำเมล็ดเพาะ ในอุปกรณ์เพาะ ส่วนผสม ดินเพาะ แกลบดำ : ขุยมะพร้าว 1:1:1 คลุกให้เข้ากันนำเมล็ดผักปลังหว่านลงวัสดุเพาะ รดน้ำ 1 ครั้ง ทุกวัน
2. การปักชำ นับจากยอดใบที่ 7 ใช้ปักชำได้ทั้งหมดตัดเป็นท่อนยาว 10 – 15 เซนติเมตร



การเพาะกล้าด้วยเมล็ด

การปักชำ

ภาพที่ 33 วิธีการเพาะกล้าผักปลัง

### การเก็บเมล็ดพันธุ์

ผักปลังอายุ 90 วันจะให้เมล็ดการเก็บเมล็ดแก่สีม่วงดำ นิยมเก็บเดือน พฤศจิกายน-เดือน ธันวาคม อัตราการงอกการงอกสูงในกรณีบีบน้ำสีม่วงออกตากแดด 7 วัน แต่หากไม่บีบน้ำสีม่วงให้ตากแดด 15 วัน



ภาพที่ 34 เมล็ดผักปลัง

### การผลิตผักปลัง

ผักปลังเป็นไม้ที่ปลูกง่ายและออกยอดเก็บตลอดทั้งปี ผักปลังขยายพันธุ์ได้ 2 วิธีคือ การเพาะเมล็ด และการชำกิ่ง ผักปลังเพาะได้ช่วงพฤษภาคมหรือต้นฤดูฝน เป็นพืชที่ขึ้นง่าย รดน้ำให้เพียงพอ ก็เจริญงอกงาม การปลูกของเกษตรกรไม่ต่างหลักวิชาการ

## 6. ชะพลู (ภาพที่ 35)

- ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb.  
 ชื่อวงศ์ : Piperaceae  
 ชื่อสามัญ : Wildbetel Leafbush.  
 ชื่อพื้นเมือง : ภาคกลาง เรียกว่า "ซำพลู" ภาคเหนือเรียกว่า "ผักแค"ภาคอีสาน  
 เรียกว่า "ผักแค" "ผักปลิง" "ผักอีเล็ด" ภาคใต้เรียกว่า "นมวา"  
 ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก ลำต้นทอดไปตามพื้นดิน สูง 30 – 70 เซนติเมตร มีไหลงอก  
 เป็นต้นใหม่ ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยวออกเรียงสลับ ผิวใบเรียบ แผ่นใบบาง สีเขียวเข้ม ใบรูปหัวใจ กว้าง 5  
 – 10 เซนติเมตร ยาว 7 – 15 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบเว้า ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบรูป  
 ทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาว

ใบชะพลู มีเบต้า - แคโรทีน ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ปลูกง่าย แพร่ขยายเร็ว



ภาพที่ 35 ต้นชะพลู

## ตารางที่ 16 การผลิตชะพลู

ขั้นตอน	การปลูกชะพลู
การเตรียมดิน	คลุกเคล้าปุ๋ยหมักให้ทั่วแปลงปลูก 20 กิโลกรัม / 3 ตารางเมตร
การเตรียมกล้า	เลือกต้นชะพลูที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป
การปลูก หน่อ	ถอนหน่อหรือไหลที่มีรากสามารถปลูกและรดน้ำตาม
การปลูก ปักชำ	รอให้ชะพลูเกิดรากหลังชำประมาณ 1 เดือนจึงนำลงแปลงปลูก
การรดน้ำ	ในกรณีปลูกในร่มรำไรตอนปลูก 1 ครั้ง / วัน หลังจาก 15 วัน 1 ครั้ง / อาทิตย์
การใส่ปุ๋ย	ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักทุก 2 เดือน 20 กิโลกรัม / 3 ตารางเมตร
การเก็บผลผลิต	หลังปลูก 1-2 เดือนสามารถเก็บผลผลิตได้
การจัดการแปลง	กำจัดวัชพืชในแปลง, ตัดใบที่เป็นโรคทิ้งทำลาย ตัดต้นแก่ให้เตี้ยเพื่อให้ยอดใหม่แตก

ชะพลูปลูกได้ทั้งปี ไม่ต้องดูแลมาก เติบโตได้ดีในที่ร่มและมีความชื้น ต้นไม่สูงมาก ประมาณ 50 เซนติเมตร กรณีชะพลูใบแก่หรือเป็นโรคให้ตัดทิ้งทำลายยอดใหม่จะทยอยเกิดขึ้นแตกหน่อ

### การขยายพันธุ์



ถอนทั้งต้นไปปลูกใหม่ได้ทันที

วิธีการขยายพันธุ์โดยการปักชำ

### ภาพที่ 36 วิธีการขยายพันธุ์ชะพลู

นำชะพลูแช่น้ำให้รากขึ้นประมาณ 3-5 วัน เปลี่ยนน้ำที่แช่ทุกวัน ดินผสมเพื่อปักชำ

ดิน : ปุ๋ยหมัก : แกลบดำ ในอัตราส่วน 1 : 1 : 1 การปลูกและการดูแลใกล้เคียงกันกับกลุ่ม  
เกษตรกรตัวอย่าง (ชะพลู พืชผักสารพัดประโยชน์ เทคโนโลยีชาวบ้าน, 2566)

**การปลูกและการดูแล** ไม่แตกต่างกันระหว่างการปลูกแบบเกษตรกรและหลักวิชาการ

## 7. ทูน (ภาพที่ 37)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Colocasia gigantea* Hook.f

ชื่อสามัญ : Giant Elephant Ear

ชื่อวงศ์ : Araceae

ชื่อพื้นเมือง : ภาคกลางเรียก ทูน ภาคอีสานเรียก คุณ หรือ ทูน ภาคเหนือเรียกคุณหรือ ตูน ภาคใต้เรียก อ้อดิบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : พืชล้มลุกขนาดใหญ่ รูปร่างเป็นลูกศร อายุหลายปี ส่วนเหนือดินสูงสูงถึง 2.5 เมตร ใบเดี่ยว รูปหัวใจมีนวลขาวปกคลุมดอกออกเป็นช่อ จากเง้าใต้ดิน ผลสดฉ่ำน้ำ ทูนมี 2 ชนิด คือชนิดสีม่วง ใบและก้านใบจะมีสีม่วง ชนิดที่มีสีเขียวอ่อนก้านใบมีสีเขียวอมขาวใบมีสีเขียวอ่อน ทูน เป็นได้ทั้ง อาหาร ไม้ประดับ สร้างรายได้เสริมได้ทั้งปี การดูแลรักษาไม่ยุ่งยาก



ทูนก้านสีดำ

ทูนก้านสีเขียว

ภาพที่ 37 ลักษณะของทูน

## ตารางที่ 17 การผลิตทูน

ขั้นตอน	การปลูกทูน
การเตรียมดิน	คลุกเคล้าปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยอินทรีย์ให้ทั่วแปลงปลูก
การเตรียมกล้า	ใช้วิธีแยกหน่อที่แตกจากต้นทูน
การปลูก โดยการใช้หน่อ	ปลูกแต่ละต้นระยะห่าง 50×50 เซนติเมตรเพื่อการแตกหน่อ
การรดน้ำ	ช่วงแรกหลังปลูก 1 ครั้ง/วัน หลังจากนั้น 2 ครั้ง / อาทิตย์
การใส่ปุ๋ย	ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 15 และ 30 วันหลังปลูก หลังจากนั้นใส่ 1 ครั้ง / เดือน อัตรา 20 กิโลกรัม / 3 ตารางเมตร
การจัดการแปลง	กำจัดวัชพืชในแปลง ตัดใบเหลืองทิ้งมีฟางคลุมเพื่อรักษาความชื้นในดิน
การเก็บผลผลิต	หลังปลูก 3 เดือน ตัดก้านรอบนอก แต่ละกอหลังตัดเหลือไว้ 4-5 ก้าน
การเก็บเมล็ดพันธุ์	ทูนนิยมขยายพันธุ์โดยการใช้หน่อหรือเหง้า

ทูนเป็นพืชที่ปลูกได้ทั้งปี การปลูกเว้นระยะห่างในการแตกหน่อ การเก็บผลผลิตเว้นไว้ประมาณ 5 ก้าน ทูนเป็นพืชที่ปลูกง่ายดูแลง่ายไม่มีแมลงหรือศัตรูพืชรบกวน

### การขยายพันธุ์

แยกหน่อทูน (ภาพที่ 38) นำหน่อทูนที่ขุดลงปลูกในแปลงที่เตรียมไว้หรือใส่กระถางให้รากขยายแล้วนำไปปลูก กรณีที่หน่อทูนใหญ่ให้ตัดใบทิ้งแล้วนำไปปลูก กรณีที่หน่อเล็กไม่ต้องตัดใบ เหลือต้นทูนไว้ประมาณ 5 – 6 ต้นให้ทูนแตกหน่อต่อไป กระถางหรือถุงที่แยกหน่อรองกันด้วยกาบมะพร้าวจะช่วยอุ้มน้ำใส่ดิน นำหน่อที่ขุดแยกนำมาปลูก รดน้ำ 1 ครั้ง / วัน



การแยกหน่อทูน

นำหน่อมาปลูกในกระถาง

ภาพที่ 38 การขยายพันธุ์ทูน

การปลูกทูน ไม่มีข้อมูลจากกรมวิชาการ

### 8. ผักกูด (ภาพที่ 39)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Diplazium esculentum*

ชื่อวงศ์ : Athyriaceae

ชื่อสามัญ : Paco fern, Small vegetable fern.

ชื่อพื้นเมือง : ผักกูดขาว (ชลบุรี) หัสดำ (นครราชสีมา)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ลำต้น เป็นพืชล้มลุกมีอายุยืน ลำต้นตั้งตรงมีทรงพุ่ม มีไหลแตกออกจากกอ ลำต้นมีลักษณะกลม ก้านออกจากลำต้น ใบมีส่วนปลายมนงอ ใบ เป็นใบประกอบขนนกสองชั้น มีก้านใบย่อยก้านสั้นลักษณะรูปหอกทรงยาวรี มีขนเล็ก ๆ และ

ปลายยอดโค้งงอคล้ายกันหอย ราก มีระบบรากแขนง มีลักษณะกลมฝอยออกรอบง่า

ผักกูด เป็นพืชที่ต้องการน้ำ ดิน ต้องมีความชื้น ควรให้น้ำตลอดผักกูดให้ผลผลิตทั้งปี



ภาพที่ 39 ลักษณะผักกูด

สถานที่ปลูกผักกูดได้ร่มไม้หรือในที่ร่มสร้างขึ้น



ภาพที่ 40 ผักกูดเจริญเติบโตได้ดีในที่ร่มแสงแดดอ่อน



วิธีการปลูกผักกูด การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมสามารถปลูกได้ทุกฤดู โดยสภาพแปลงปลูกควรเป็นที่ร่มมีแสงแดดรำไร ปลูกได้ทั้งปี เดือน มิ.ย.-ก.ค. เหมาะสมที่สุด

การปลูก มี 2 วิธี

- 1) ขุดหน่อหรือไหลผักกูดนำไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้
- 2) การตัดส่วนยอดผักกูดที่มีอายุ 3 ปี ตัดยาว 5-7 เซนติเมตร นำไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้

#### ตารางที่ 18 การผลิตผักกูด

ขั้นตอน	การปลูกผักกูด
การเตรียมดิน	ไถพรวนดินใส่ปุ๋ยหมักปุ๋ยคอกผสมคลุกเคล้าให้ทั่ว 1 กิโลกรัม / 1 ตารางเมตร
การเตรียมกล้า	ขุดหน่อ หรือ ตัดยอดต้นผักกูดที่แก่
การปลูก โดยการใช้ เหง้า	ขุดหลุมลึก 10 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างต้น 50 × 50 เซนติเมตร นำเหง้าลงปลูก คลุมด้วยฟางข้าว รดน้ำตาม
การรดน้ำ	ช่วงอาทิตย์แรกหลังปลูก 1 ครั้ง / วัน หลังจากนั้น 2 ครั้ง / อาทิตย์
การใส่ปุ๋ย	ใส่ปุ๋ยหมัก 3 เดือน / ครั้ง อัตรา 1 กิโลกรัม / 1 ตารางเมตร
การเก็บผลผลิต	หลังปลูก 4 เดือนเริ่มเก็บผลผลิต ถูฝุ่นแตกยอดใหม่ 3 วัน ถูร้อนและ ฤดูหนาวแตกยอดใหม่ 4 - 5 วัน แต่ลอกหลังตัดยอดควรเหลือใบไว้ 4 - 5 ก้าน
การจัดการแปลง	รดน้ำให้ชุ่มก่อนกำจัดวัชพืช

ไถดินนำปุ๋ยหมักหรือมูลสัตว์ อัตรา 1 กิโลกรัม / 1 ตารางเมตร คลุกเคล้า ในดินผักกูดเป็นผักเจริญเติบโตได้ดีในที่ร่มที่มีความชื้นแต่ไม่แฉะสามารถเก็บยอดได้ตลอดทั้งปีฤดูฝนจะให้ผลผลิตมากกว่าฤดูอื่น การปลูกเว้นระยะห่าง 30 × 30 เซนติเมตร จะช่วยป้องกันวัชพืช

การขยายพันธุ์ ทำได้ 2 วิธี

วิธีที่ 1 การขุดหน่อหรือไหลกูดที่แน่นแยกนำมาปลูกใหม่

วิธีที่ 2 การตัดยอด ต้นผักกูดที่มีแก่อายุหลายปีโดยตัดส่วนที่โผล่ขึ้นมาบนดินให้ได้ก้าน 5 - 7 เซนติเมตร แล้วนำไปปลูกในพื้นที่เตรียมไว้



ภาพที่ 41 การขุดหน่อกรณีที่มีหน่อมากทำให้แน่นเกินไป การขุดไปปลูกในบริเวณแปลงอื่น



ภาพที่ 42 ขยายพันธุ์จากต้นที่แก่ โดยตัดส่วนที่อยู่เหนือดินควรมีก้านใบ 4-5 ก้าน



ภาพที่ 43 การปลูกฝักกูดโดยระยะระหว่างต้น 30×30 เซนติเมตร

โรคและศัตรูฝักกูด ไม่ค่อยพบเจอ

เปรียบเทียบกับ การปลูกของกรมวิชาการไม่แตกต่าง

### 9. ผักหนาม (ภาพที่ 44)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lasia spinosa*

ชื่อวงศ์ : Araceae

ชื่อสามัญ : Common name

ชื่อพื้นเมือง : ผักหนาม กะลี

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นพืชล้มลุก ที่มีเหง้าอยู่ใต้ดินโดยมีหนามเกาะอยู่เต็มลำต้น ใบเดี่ยว ผิวใบด้านล่างและก้านใบมีหนาม ดอกช่อมีกาบหุ้มช่อดอกขนาดใหญ่

ลักษณะผักหนาม ทุกส่วนของผักหนามจะมีหนาม ส่วนที่กินได้หนามจะนิ่ม



ใบแก่ผักหนาม



ยอดผักหนาม



หน่อผักหนาม



ดอกผักหนาม

ภาพที่ 44 ลักษณะผักหนาม

ผักหนามถือได้ว่าเป็นผักที่ใช้เป็นอาหารและสมุนไพรปลูกครั้งเดียวเก็บผลผลิตได้ยาวนาน นอกจากนี้ผักหนามยังปลูกไว้เป็นพืชประดับ ปลูกได้ทั้งปี เดือน มิ.ย.-ก.ค.เหมาะสมที่สุด

## ตารางที่ 19 การผลิตผักหนาม

ขั้นตอน	การปลูกผักหนาม
การเตรียมดิน	ไถดินใส่ปุ๋ยหมักคลุกเคล้าให้ทั่วอัตรา 1 กิโลเมตร / ตารางเมตร
การปลูก โดยใช้เหง้า	ระยะห่างระหว่างต้น 40×40 เซนติเมตร
การรดน้ำ	ช่วงอาทิตย์แรกหลังปลูก 1 ครั้ง / วัน หลังจากนั้น 1 ครั้ง / อาทิตย์ กรณีปลูกใกล้น้ำช่วงอาทิตย์แรกหลังปลูก 1 ครั้ง / วัน หลังจากนั้น (รดน้ำตามสภาพอากาศ)
การใส่ปุ๋ย	ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 30 วันหลังปลูก 1 กิโลเมตร / ตารางเมตร หลังจากนั้นใส่ 1 ครั้ง / ปี
การจัดการแปลง	รดน้ำให้ชุ่มก่อนกำจัดวัชพืช
การเก็บผลผลิต	เก็บยอดหลังปลูก 1 เดือน ถูฝนแตกยอดใหม่ 3 วัน ถูร้อนและ หนาวแตกยอดใหม่ 4-5 วัน
การเก็บเมล็ดพันธุ์	เก็บเมล็ดที่แก่มีสีดำ(ไม่นิยม) ใช้วิธีชุดหน่อนำไปปลูก

ผักหนามเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริมน้ำกรณีต้องการปริมาณมากสามารถขยายพันธุ์โดยนำเง้ามาปลูก ไม่นิยมนำเมล็ดมาเพาะ ผักหนามเป็นผักที่ชอบน้ำกรณีที่ปลูกมีน้ำผักหนามจะแตกยอดใหม่ให้เก็บ 3-4 วัน ส่วนของยอดผักหนามที่นำกินหนามจะนิ่มสามารถใช้มือเด็ดยอดได้

การขยายพันธุ์ผักหนาม ทำได้ 2 วิธี 1) การเพาะเมล็ด (แต่ไม่เป็นที่นิยม) 2) การชุดแยกหน่อ แล้วนำไปปลูก



ภาพที่ 45 เมล็ดผักหนามที่แก่เต็มที่จะมีสีดำ



ภาพที่ 46 การขุดแยกหน่อผักหนาม

#### การขยายพันธุ์ด้วยหน่อ

นิยมขุดหน่อผักหนามมาปลูกระยะห่างประมาณ 40 เซนติเมตร ปลุกเป็นแถวตามร่องน้ำ เพราะผักหนามจะแผ่มีกิ่งก้านที่ใหญ่ ผักหนามเจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นและใกล้ร่องน้ำการปลูกผักหนามปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บผลผลิตได้ยาวนาน (สุวิทย์ จารุศรีวรกุล, 2553)

#### การผลิต

ผักหนามเป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีบริเวณความชื้นสูง ปลูกบริเวณริมหนอง การขยายพันธุ์ทำได้โดยการแยกหน่อผักหนามจากต้นแม่ไปปลูกบริเวณที่เตรียมไว้ จากลักษณะการปลูกของผักหนามกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะไม่แตกต่างกันมากแสดงให้เห็นว่ากลุ่มเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมีหลักการเมื่อเทียบกับหลักวิชาการใกล้เคียงกัน

## 10. ผักแว่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Marsilea crenata* C. Presl

ชื่อวงศ์ : Marsileaceae

ชื่อสามัญ : Water clover, Water fern, Pepperwort

ชื่อพื้นเมือง : ผักลิ้นปี่(ภาคใต้), หนูเต๊ะ (กระเหรี่ยง ภาคเหนือ), ผักแว่น (ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ใบ – เป็นใบประกอบ มีใบย่อยทั้งสิ้นใบ รูปกรวยปลายมนเป็นรูปลิ้ม คล้ายพัด มีเส้นใบแบบ dichotomous คล้ายบัวแฉก ขนาดใบกว้าง 0.6–1.5 เซนติเมตร ยาว 0.8 – 1.9 เซนติเมตร โคนใบสอบ ขอบใบและแผ่นใบเรียบหรือหยักเล็กน้อย ไม่มีขน แผ่นใบจะงอกออกจากตรงกลางตำแหน่งเดียวกัน 3–5 ใบ ทำให้ใบทั้งหมดรวมกันเป็นลักษณะกลม



ภาพที่ 47 ผักแว่น

ผักแว่นเป็นผักที่ปลูกง่าย รายได้ดี ใช้พื้นที่ปลูกน้อย

ตารางที่ 20 การผลิตผักแว่น

ขั้นตอน	การปลูกผักแว่น
การเตรียมดิน	ครั้งแรกใส่ขี้วัว 10 กิโลกรัม / 10 ตารางวา ไถป่นให้ทั่ว ครั้งต่อไป ปั่นผักแว่นที่แก่เป็นปุ๋ยพืชสด (การไถดินมีน้ำเหมือนไถดำนา)
การเตรียมกล้า	ถอนแยกต้นจากแปลงผักแว่นที่แก่
การปลูก	ไถแปลงผักแว่นที่แก่ 1 รอบ แวนจะขึ้นเอง ไถแปลงผักแว่นที่แก่ 2 รอบ ถอนผักแว่นให้มีดินติดจากแปลงที่แก่นำมา ปลูก ระยะห่าง 2x2 เมตร
การรดน้ำ	ไม่ต้องรดน้ำ
การใส่ปุ๋ย	อายุผักแว่น 7 วัน ใส่ปุ๋ยยูเรียบาง ๆ อายุ 20 วัน ใส่ปุ๋ยยูเรียบาง ๆ ใช้วิธีสังเกตกรณีใบเหลืองจึงใส่ปุ๋ยยูเรียบาง ๆ
การจัดการแปลง	ถอนวัชพืชออกจากแปลง
การเก็บผลผลิต	หลังปลูก 15 วันเก็บผลผลิตทุกวัน
การเก็บเมล็ดพันธุ์	นิยมขยายพันธุ์โดยถอนผักแว่นที่แก่พร้อมดินนำมาปลูก

ตารางที่ 21 ขั้นตอน ระยะเวลา รูปประกอบ

รูปประกอบ

ไถจากแปลงต้นผักแว่นแก่



ปลูกโดยวิธีแยกต้นผักแว่น  
จากแปลงที่แก่



อายุ 7 วัน



อายุ 20 วัน



อายุ 35 วัน





ในแปลงนี้เกษตรกรกรกลุ่มตัวอย่างใช้การปลูกผักแฉ่ง ทั้ง 2 วิธี

วิธีที่ 1) ผักแฉ่งที่แก่ และ มีความหนาแน่นของใบผักแฉ่งมาก ใบไม่สวยใบเล็ก ใช้รถไถปั่นให้ทั่วจะได้ปุ๋ยพืชสดจากผักแฉ่ง ๆ ขึ้นมาใหม่เอง ข้อดี ผักแฉ่งโตรุ่นเดียวกันทั้งแปลง ข้อเสีย กรณีแรงงานน้อยกว่า 3 คน จะเก็บผักแฉ่งไม่ทัน

วิธีที่ 2) การแยกผักแฉ่งจากแปลงที่แน่น แล้วนำไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ ผ่านไปประมาณ 7 วันรากผักแฉ่งจะติดดิน ข้อดี สามารถเก็บผักแฉ่งได้ต่อเนื่อง

### การกำจัดศัตรูผักแฉ่ง

เกษตรกรใช้วิธีธรรมชาติโดยปลูกต้นไม้ให้ร่มรำไรและล่อแมลงให้เกาะต้นไม้ ในกรณีที่ผักแฉ่งใบลายใช้วิธีถอนทิ้งทำลาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

**1.5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีปลูกผักพื้นบ้าน** จากข้อมูลที่สัมภาษณ์ เดิมเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าหญ้า ไม่ได้ใช้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกในการเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้ดินทำให้ดินแข็งโครงสร้างดินถูกทำลายจึงต้องมีการใช้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกเพื่อปรับปรุงโครงสร้างของดิน

ผู้วิจัยได้มอบปุ๋ยหมัก ให้เกษตรกรกรกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำไปใช้ในการบำรุงดิน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดการใช้ปุ๋ยเคมีเพื่อเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดินและเพื่อลดต้นทุนการผลิตและมีสุขภาพที่ดีกินผักที่ไม่ต้องมีสารเคมี



ภาพที่ 48 การนำปุ๋ยหมักทดลองใช้กับผักที่ปลูก

การแจกปุ๋ยหมักเพื่อใช้ในขั้นตอนการผลิตซึ่งการใส่ปุ๋ยหมักช่วยปรับโครงสร้างดินให้ดีขึ้นทำให้ดินร่วนซุยระบายน้ำและระบายอากาศดีขึ้นเมื่อโครงสร้างดินดีช่วยให้พืชเจริญเติบโตได้ดีไม่เป็นโรค เกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง ทุกคนมีความพอใจในการใช้ปุ๋ยหมัก ในการผลิต ด้านผลผลิตโดยสรุปแล้ว ร้อยละ 60 ที่ใช้ปุ๋ยหมัก กลุ่มตัวอย่างที่ผลิตผักกวางตุ้งนำมารองพื้นก่อนหว่านใบจะเขียวและใบหนา และ ใช้กับ ผักปลั่ง ผักกูด ผักเชียงดา ทำให้ลดการใช้ปุ๋ยเคมีลงโดยใช้ปุ๋ยหมักแทน ซึ่งให้ผลผลิตเป็นที่น่าพอใจ

#### 1.6 รูปแบบความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตผักพื้นบ้านเพื่อเป็นอาหารและสร้างรายได้รูปแบบที่ 1 การผลิตบนพื้นที่จำกัดได้หลากหลาย

จากการลงพื้นที่ในการทำวิจัยพบว่าเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จจากการปลูกผักพื้นบ้านบนพื้นที่ 2 ไร่ 1 งาน รูปแบบการจัดการพื้นที่ ของนายสุรินทร์ ขยัน อายุ 66 ปี ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มตัวอย่าง มีอาชีพทำนา ทำสวนผักพื้นบ้าน มีประสบการณ์ในการทำสวนได้ประมาณ 40 ปี ในอดีตปลูกผักเชิงเดี่ยวเช่นพริก มะเขือเทศ ประสบปัญหาแม่ค้าไม่รับซื้อผลผลิต ต้นทุนสูงและต้องใช้แรงงานในการเก็บผลผลิตมากจึงได้ปรับเปลี่ยนการผลิตมาเป็นการปลูกผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิด โดยระบบจัดการในสวนให้เหมาะสมกันพื้นที่ของตนเองสามารถสร้างความมั่นคงทางอาหารให้ตนเอง พัฒนาไร่สวนให้เกิดรายได้และบริหารแรงงานให้เหมาะกับพื้นที่ปลูกผักโดยใช้แรงงานในครอบครัว ต้นทุนในการปลูกก็ต่ำปลูกครั้งเดียวบำรุงดูแลสม่ำเสมอสามารถเก็บผลผลิตได้ยาวนาน สร้างรายได้ทุกวัน

การจัดการ พื้นที่ 2 ไร่ 1 งาน สามารถจำแนกผักแต่ละชนิดที่ทำการผลิตได้ดังนี้ได้ดังนี้

ตารางที่ 22 รูปแบบการผลิตผักพื้นบ้านบนพื้นที่จำกัด (2 ไร่ 1 งาน) นายสุรินทร์ ชัยน

ลำดับ	ชนิดผัก	พื้นที่ปลูก (ตารางวา)	รูปแบบ	จำนวนต้น
1	สาระแหน่	70	8 แปลง	ระบุไม่ได้
2	ผักฮ้วน	50	2 แปลง	ระบุไม่ได้
3	ผักปลั่ง	20	2 แปลง	ระบุไม่ได้
4	แมงลัก	40	7 แปลง	550 ต้น
5	โหระพา	50	6 แปลง	500 ต้น
6	มันเทศ	10	2 แปลง	ระบุไม่ได้
7	ผักเชียงดา	120	24 แปลง	1,000 ต้น
8	ชะอม	30	4 แปลง	1,000 ต้น
9	ผักไผ่	60	12 แปลง	ระบุไม่ได้
10	ใบเตย	90	1 แปลง	ระบุไม่ได้
11	ผักไผ่	80	8 แปลง	ระบุไม่ได้
12	กะเพราขาว	40	4 แปลง	700 ต้น
13	ยี่หระ (กะเพราควาย)	40	4 แปลง	ระบุไม่ได้
14	กะเพราดำ	70	7 แปลง	560 ต้น

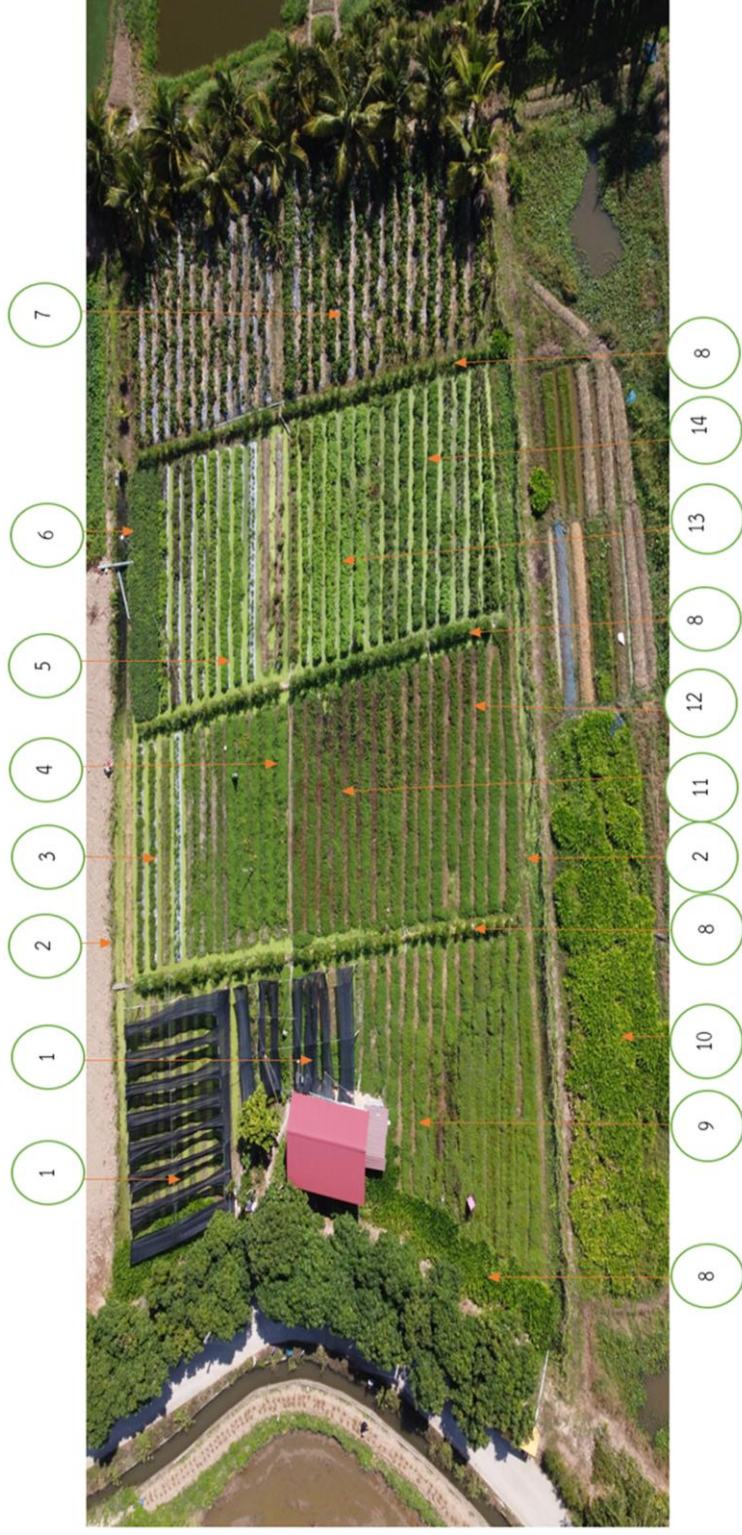
หมายเหตุ

พื้นที่เพาะปลูก 770 ตารางวา

พื้นที่อยู่อาศัย 60 ตารางวา

พื้นที่คั่นล้อม 70 ตารางวา

ข้อค้นพบ ระหว่างการทำวิจัยได้พบรูปแบบการผลิตผักพื้นบ้านที่มีการบริหารจัดการพื้นที่ใน 2 ไร่ 1 งานให้มีรายได้ทุกวัน



ภาพที่ 49 ข้อค้นพบรูปแบบการผลิตผักพื้นบ้าน นาย สุรินทร์ ชัยน

การผลิต ผักที่ทำการผลิตเป็นผักพื้นบ้านบางชนิดที่ได้เลือกมาทำการผลิต ให้ผลผลิตทั้งปีโดยการตัดยอดแล้วสามารถแตกยอดใหม่ให้เก็บผลผลิตได้ทั้งปีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การบำรุงดูแลรักษาและการตัดแต่งกิ่งอย่างสม่ำเสมอ

การบริหารจัดการ การปลูกผักใช้วิธีการยกร่องแล้วใช้ผ้าพลาสติกคลุมเพื่อรักษาความชื้นและป้องกันวัชพืชการแบ่งพื้นที่ปลูกในการปลูกผักแต่ละอย่างเริ่มจากปลูกจำนวนไม่มากเมื่อไม่พอขายก็จะเพิ่มจำนวนการผลิตให้พอกับตลาดทุกวันนี้มีรายได้ รายวัน 500-1,000 บาท / วัน (ทุกวันนี้ไม่มีหนี้สิน) พอใจในชีวิตความเป็นอยู่รายได้รายเดือนเฉลี่ยผักพื้นบ้าน 25,000 บาท / เดือน รายได้รายปีรวม 400,000 บาท / ปี

ราคาผักที่ขายกำหนดเองจะขายราคาเดิมทั้งปีคือ ทุกอย่างขายราคากำละ 5 บาท 5 กำขายราคา 20 บาท ทั้งขายปลีก / ขายส่ง กรณีผักแพงหายากจะลดปริมาณลง แต่ถ้าผักถูกจะเพิ่มปริมาณขึ้น

การเลือกผักมาปลูกใช้หลักการ คือ

1. เป็นผักที่ตลาดต้องการ
2. ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บผลผลิตได้ยาวนาน
3. ดูแลง่ายไม่ค่อยมีแมลงรบกวน
4. เป็นผักที่สามารถเจริญเติบโตได้ทุกฤดู
5. เป็นผักที่ชอบกิน

หลักการทำงานที่ลุงสุนทรใช้ในชีวิตประจำวัน คือ

1. เป็นคนขยัน
2. เป็นคนช่างสังเกตและมีการประมาณลูกค้าต้องการผักชนิดไหนมากก็จะผลิตเพิ่มเช่นกรณีวันไหนขายผักหมดไวและลูกค้าสั่งมากวันรุ่งขึ้นจะเพิ่มปริมาณการเก็บขึ้นแต่ถ้าวันไหนขายผักไม่ค่อยดีวันรุ่งขึ้นก็จะลดปริมาณการเก็บลง

3. ในกรณีที่ผักแก่หรือตลาดต้องการน้อยจะตัดออก 1 ใน 3 (ผักที่ตัดก็จะงอกออกมางอกใหม่วนเวียนไป

การปลูก

เพาะกล้าทั้งหมดเพื่อประสิทธิภาพในการงอกที่แน่นอน ต้องเข้าใจผักว่า ผักชนิดไหนเจริญเติบโตได้ดีในที่ร่ม ใช้วิธีการปลูกโดยใช้พลาสติกกันแดดและผักชนิดไหนเจริญเติบโตได้ดีในที่มีแสงแดด ช่วงเวลาเช้าเป็นช่วงเวลาดูแลผลผลิต ช่วงเย็นเป็นช่วงเก็บผลผลิต

การเตรียมแปลงครั้งแรก

ตอนทำแปลงครั้งแรก ใช้พลาสติกคลุมแปลงป้องกันวัชพืช และรักษาความชื้น

### การบำรุงดูแลรักษา

หลังจากเอากล้าผักลงแปลง 7 วันทำการใส่ปุ๋ยใช้ปุ๋ยสูตร 15:15:15 ในปริมาณ 6 กิโลกรัม / น้ำ 400 ลิตร ละลายน้ำใช้ป้อนดินฉีดที่ใกล้โคนให้ทั่วทั้งแปลงผัก ระยะเวลาในการให้ปุ๋ย 1 ครั้ง / 7 วัน / 6 กิโลกรัม แล้วรดน้ำตาม

การให้น้ำ รดน้ำตอนลงกล้าใหม่ทุกเช้า 7 วัน หลังจากนั้นรดน้ำหลังใส่ปุ๋ย การรดน้ำสังเกตความชื้นของดิน

การฉีดยากำจัดศัตรูพืช กรณีที่โรคไม่ระบาดหนักจะตัดทิ้งและนำไปทำลาย เมื่อมีการระบาดของแมลงหนักจะฉีดพ่นสารเคมีอะบาเมคตินปริมาณตามฉลากระบุ

การเก็บเมล็ดพันธุ์ เก็บเมล็ดพันธุ์ในช่วงฤดูหนาวเพื่อประสิทธิภาพการงอก และลดต้นทุนการผลิต

แรงงานที่ใช้ในการบริหารจัดการทั้งดูแลและเก็บผลผลิต ใช้แรงงาน 2 คน / 6 ชั่วโมง / วัน

การสืบทอดอาชีพการปลูกผัก ในระยะนี้ได้ชี้แนะบอกสอนถ่ายทอดให้ลูกชายได้ทำต่อเพราะอาชีพเกษตรกรทำนา ปลูกผัก เป็นอาชีพที่สร้างรายได้และไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารที่บ้านไม่ได้ปลูกก็นำผักไปขายแลกเปลี่ยนที่ตลาดในชุมชน เหนือสิ่งอื่นใดการทำเกษตรครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้าทำงานกินข้าวร่วมกันอย่างมีความสุข

รูปแบบที่ 2 การผลิตผักแฉ่ง เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างที่ทำการผลิตผักพื้นบ้านและประสบความสำเร็จ จากการลงพื้นที่พบว่าทั้งชุมชนมีเกษตรกรเพียง 1 คน ที่ปลูกผักแฉ่งในการสร้างรายได้หลัก

ต้นทุนการผลิต เกษตรกรได้เปรียบเทียบต้นทุนการปลูกผักแฉ่งกับการปลูกข้าว พบว่าผักแฉ่งมีต้นทุนในการผลิตที่ต่ำกว่าการปลูกข้าว และผลิตครั้งเดียวสามารถเก็บผลผลิตได้ยาวนาน ดูแลง่าย รายได้มากกว่าปลูกข้าว ปลูกมานานจนมีลูกค้าประจำไม่ต้องขายเองเก็บขายตามรายการลูกค้าสั่ง เกษตรผู้ปลูกเล่าว่าจากการสังเกตพบว่าผักแฉ่งให้ผลผลิตสูงในที่ร่มจึงปลูกไม้ผลล้อมรอบทำให้มีผลผลิตทั้งไม้ผลและผักแฉ่งซึ่งให้ผลผลิตเก็บตลอดปี

การเลือกผัก ในชุมชนไม่มีคนปลูกผักแฉ่ง

การบริหารจัดการ การปลูกผักแฉ่งใช้พื้นที่หลังบ้านซึ่งมีพื้นที่ 1 ไร่ มีการจัดการให้มีผักออกสู่ตลาดทั้งปี ฤดูฝนเป็นฤดูที่ให้ผลผลิตมากที่สุดการดูแลง่าย

ราคาขายใบผักแฉ่ง 50 บาท / กิโลกรัม ส่วนยอดขายในราคา 60 บาท / กิโลกรัม

ต้นพันธุ์ขาย 10 บาท / กิโลกรัม ขายราคานี้ทั้งปี ต้นทำพันธุ์ขาย 10 บาท/กิโลกรัม

รายได้ 1,500-2,000 บาท / วัน รายได้เฉลี่ย 50,000 / เดือน / 2 คน รายได้ต่อปีประมาณ 600,000 บาท / 2 คน

แรงงานที่ใช้ในการบริหารจัดการดูแลและเก็บผลผลิต ใช้แรงงาน 2 คน / 4 ชั่วโมง / วัน

ทุกวันนี้เกษตรกรพอใจในรายได้และความเป็นอยู่ของตนเอง อยากให้ลูกได้ทำต่อ แต่ลูกไม่สนใจจากโมเดลการปลูกผักพื้นบ้านของเกษตรกรตัวอย่าง ถือว่าเป็นรูปแบบที่ดีที่กลุ่มคนรุ่นใหม่หรือผู้ที่สนใจสามารถเข้าถึงขั้นตอนและวิธีการต่าง ๆ ในการผลิตผักพื้นบ้านได้โดยง่ายและสามารถปฏิบัติได้จริง



ภาพที่ 50 รูปแบบการผลิตผักแฉ่งที่ให้ผลผลิตตลอดปีของ นายอุดมชัย เตชะด้อย

ตารางที่ 23 รูปแบบการผลิตผักแฉ่ง

หมายเลข	อายุผักแฉ่ง	พื้นที่ (ตารางวา)
1	เริ่มปลูก 2 วัน ใช้วิธีการปลูก	40
2	ระยะเวลา 12 วัน ใช้วิธีการปลูก	40
3	ระยะเวลา 22 วัน	35
4	ระยะเวลา 35 วัน	30
5	ระยะเวลา 40 วัน	30
6	ระยะเวลา 50 วัน ไถเป็นปุ๋ยพืชสด รอระยะเวลาแตกใหม่	30
7	บ่อเก็บน้ำ	50

หมายเหตุ การเก็บผักแฉ่งแต่ละบ่อสามารถเก็บได้ประมาณ 4 – 5 รอบ ผักแฉ่งที่แก่หมดอายุทำการไถเป็นปุ๋ยทิ้งไว้ ผักแฉ่งจะงอกขึ้นมาใหม่

## 2. การสร้างองค์ความรู้ด้านการบริโภค

จากการเก็บข้อมูลด้านการผลิตนำมาสู่กระบวนการจัดการความรู้ด้านการบริโภค โดยมีการชักชวนเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีความสนใจในการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้าน

จากการจัดจัดเวทีสนทนากลุ่มครั้งที่ 2 แบบไม่เป็นทางการกับกลุ่ม เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนมีผู้เข้าร่วมในครั้งนี้อาจานวน 10 คน วันที่ 23 ตุลาคม 2565 ที่บ้านเลขที่ 86 บ้านแม่แก้ดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและถ่ายทอดความรู้ในการผลิตผักพื้นบ้านและทำเมนูอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนและให้รู้คุณค่าของผักพื้นบ้านเพื่อให้ผักพื้นบ้านได้อยู่คู่กับชุมชนบ้านแม่แก้ดน้อย



ภาพที่ 51 ประชุมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ

จากการประชุมกลุ่มครั้งที่ 2 เพื่อนำวัตถุดิบที่ได้จากการผลิตมาทำเป็นเมนูอาหารในการรับประทานร่วมกันเพื่อให้คนรุ่นใหม่และผู้ที่มีสนใจได้ทราบถึงขั้นตอนการผลิตผักพื้นบ้าน ตลอดจนการนำมาสร้างเป็นเมนูผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ ในการพึ่งตนเองด้านอาหารและพัฒนาวิถีทางเศรษฐกิจการสร้างรายได้ ด้านสังคมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและด้านสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมและความหลากหลายของผักพื้นบ้านให้คงอยู่เป็นอาหารประจำท้องถิ่นและการกินอาหารให้เป็นยาคู่กับชุมชน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้านการผลิต กลุ่มที่ผลิตผักตามความต้องการของตลาดพบว่ามีการใช้สารเคมีด้านการบำรุงพืชผักด้านการป้องกันและกำจัดศัตรูพืชรวมถึงการกำจัดวัชพืชล้วนแต่ใช้สารเคมีทั้งสิ้น ซึ่งต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ผลิตผักพื้นบ้านจะใช้สารเคมีน้อยมากบางรายไม่ใช้สารเคมี จากการสัมภาษณ์ยังพบอีกว่าส่วนใหญ่แล้วไม่ทราบสรรพคุณทางยาหรือประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ดังนั้นได้มีการให้องค์ความรู้สรรพคุณทางยาหรือประโยชน์ของผักพื้นบ้าน กับเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างและเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีสนใจและได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนำผักพื้นบ้านที่ผลิตในชุมชนโดยการทำเมนูอาหารสุขภาพรับประทานร่วมกัน



### การบริโภคผักพื้นบ้าน (SECI) model

Socialization (S) รวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึก ผ่านการบอกเล่า		Externalization (E) พัฒนาความรู้ฝังลึกให้ เป็นความรู้ชัดแจ้ง
Internalization (I) จัดการพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ชุดความรู้ใหม่ เช่นการจัดประชุมกลุ่ม การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ		Combination (C) นำความรู้ชัดแจ้งมา ปฏิบัติ + พัฒนา = ชุดความรู้ใหม่

ภาพที่ 52 การจัดการความรู้ SECI model

#### การทำอาหาร

เมนูอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านโดยใช้กระบวนการ การจัดการความรู้ เซกิ โมเดล (SECI model) (ภาพที่ 52) ซึ่งเป็นโมเดลการถ่ายทอดความรู้การทำเมนูอาหารที่ถ่ายทอดจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการผลิตผักพื้นบ้านแล้วนำผลผลิตที่ได้มาทำเมนูอาหาร

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึกผ่านการบอกเล่า Socialization (S) เป็นขั้นตอนที่เรียนโดยการ จัดประชุมกลุ่มเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อถอดบทเรียนการทำเมนูอาหารโดยมีผักพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบมีลำดับดังนี้

1.1 ประชุมกลุ่มถอดบทเรียน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ออกมาพูดถึงวัตถุดิบและภูมิปัญญาที่ได้ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นถึงวิธีการทำเมนูผู้ถ่ายทอดได้แสดงศักยภาพที่มีอยู่ออกมาได้อย่างเต็มที่

1.2 ทำโครงสร้างที่จะถอดบทเรียน

1.3 ทำการถอดบทเรียน

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนการถอดบทเรียน Externalization (E) เพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้ที่ฝังลึกอยู่ในตัวบุคคลเพื่อให้ออกมาเป็นความรู้ชัดแจ้ง

2.1 ทำการเลือกเมนูอาหารที่จะนำมาถอดบทเรียน

2.2 วัตถุดิบที่จะนำมาทำเมนู วิธีปรุงเมนูอาหาร

2.3 เรียนรู้รสชาติซึ่งบ่งบอกถึงสรรพคุณทางยา ตามหลักการแพทย์แผนไทย

2.4 เรียนรู้การปรับ สมดุล ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

**ขั้นตอนที่ 3** เป็นขั้นตอนนำความรู้ชุดแฉงมาปฏิบัติและพัฒนา เพื่อให้ได้ความรู้ใหม่ Combination (C)

3.1 นำความรู้ที่ได้จากการถ่ายทอดมาเปรียบเทียบกับหลักวิชาการเพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่ที่เป็นความรู้กลาง

3.2 นำชุดความรู้ใหม่ที่ได้ไปปฏิบัติและพัฒนา

**ขั้นตอนที่ 4** จัดการพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Internalization (I) นำชุดความรู้ใหม่ที่ได้ ออกเผยแพร่แก่ผู้สนใจ เช่นการจัดประชุมกลุ่ม การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ

จัดพื้นที่เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ชุดความรู้ใหม่ (Internalization) I : Explicit to Tacit การจัดประชุมกลุ่ม วันที่ 30 ตุลาคม 2565 บ้านเลขที่ 567 บ้านแม่แกัดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ 35 คน ได้รับความเมตตาจาก ประธานที่ปรึกษาอาจารย์ ดร.ทิพย์สุดา ตั้งตระกูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผานิตย์ นายัน และอาจารย์ ดร.รัชชานนท์ สมบูรณ์ชัย ประธานหลักสูตรสาขาการพัฒนากฎมิสังคมอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มคนรุ่นใหม่ในชุมชน รวมถึงเพื่อนนักศึกษาได้ทำกิจกรรมโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้รู้จักการนำผักพื้นบ้านที่ผลิตและผักพื้นบ้านที่มีในชุมชนมาทำเมนูอาหารสุขภาพวัตถุดิบ เทคนิคหรือภูมิปัญญาการปรุงอาหารรวมถึงสรรพคุณทางยาของวัตถุดิบที่นำมาทำเมนู และการมีส่วนร่วมในการทำอาหารร่วมกันเพื่อให้เกิด การอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านในการพึ่งตนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ขั้นตอนในการจัด ประชุมกลุ่มประกอบด้วย

1. กล่าวเปิดงานและวัตถุประสงค์ของการจัดประชุมกลุ่ม ในครั้งนี้
2. ปรุงอาหารร่วมกันพ่อครัวแม่ครัวได้นำเสนอรายละเอียดเมนูต่าง ๆ รวมถึงภูมิปัญญาเทคนิควิธีการปรุงอาหารในแต่ละเมนู ในการประชุมกลุ่มได้พูดคุยและได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในเมนูต่าง ๆ ร่วมกัน อาจารย์ที่ปรึกษาได้ให้ข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสรรพคุณทางยา

3. รับประทานอาหารร่วมกัน
4. ผู้เข้าร่วมกรอกแบบประเมินความพึงพอใจในเมนูอาหาร
5. กล่าวปิดการจัด ประชุมกลุ่ม ในครั้งนี้
6. แจกกล้าพันธุ์ผักพื้นบ้าน

## การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน



ภาพที่ 53 การจัดประชุมกลุ่มครั้งที่ 3 การทำเมนูอาหารผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ  
วันที่ 30 ตุลาคม 2565

เมนูอาหารที่ร่วมกันทำในครั้งนี้ได้นำวัตถุดิบที่ผลิตในชุมชนบ้านแม่แก็ดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยบ้านไหนมีผัก โดยกำหนดจากเมนูที่ชอบทานและมีวัตถุดิบในชุมชนตามฤดูกาล เก็บผลผลิตมารวมกันและร่วมกันปรุงอาหาร เป็นการถ่ายทอดความรู้การปรุงอาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่างกลุ่มคนรุ่นใหม่เพื่อถ่ายทอดผ่านกระบวนการการจัดการจัดความรู้ในการทำเมนูอาหารสุขภาพในครั้งนี้ เมนูที่นำมาจัดการความรู้ทำในครั้งนี้มีดังนี้

1. ประเภทน้ำพริก เมนูที่ทำ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกโง้ง
2. ประเภทแกง เมนูที่ทำ แกงทูน, แกงแค แกงผักกาด แกงผักเชียงดา
3. ประเภทจ้อ เมนูที่ทำ จ้อผักหนาม
4. ประเภทเจียว เมนูที่ทำ เจียวผักแว่น
5. ประเภทคั่ว เมนูที่ทำ คั่วโหะ
6. ประเภททอด เมนูที่ทำ ไบชะพลูชุบแป้งทอด
7. ประเภทหนึ่ง เมนูที่ทำ ผักพื้นบ้านหนึ่ง

เมนูสุขภาพที่ได้นำมาจัดการความรู้และสร้างรากฐานของความรู้ร่วมกัน โดยการมีส่วนร่วม การเรียนรู้และลงมือปฏิบัติเพื่อถ่ายทอดให้กับบุคคลสนใจและเยาวชนคนรุ่นใหม่

การทำอาหารมี 2 ส่วน

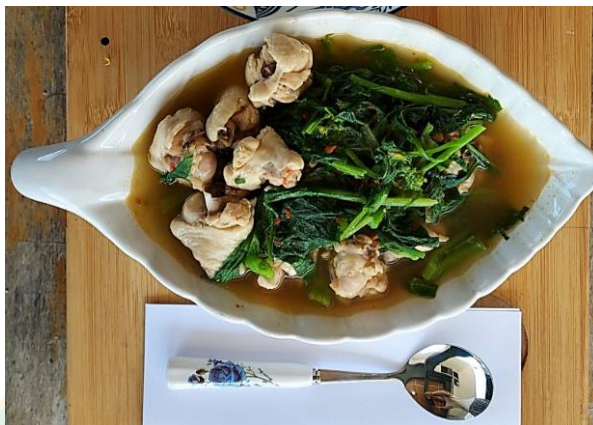
1. การนำเสนอรายละเอียดเมนูอาหารอาหาร
2. การสอบถามความพึงพอใจ

**ชุดความรู้ที่ 2 การนำผลผลิตที่ได้จากกระบวนการ การจัดการความรู้การผลิตผักพื้นบ้านมาขยายผลโดยการทำเมนูอาหาร โดยมีเยาวชนคนรุ่นใหม่มีส่วนร่วมในกระบวนการนี้**

**การจัดการความรู้ การบริโภค (การทำเมนูอาหาร)**

จากการประชุมกลุ่ม ครั้งที่ 1 ได้ข้อตกลงในการทำเมนูอาหารที่ได้นำวัตถุดิบจากการผลิตของกลุ่มตัวอย่างและที่อยู่ในบริเวณบ้านมาเป็นวัตถุดิบ จำนวน 10 เมนู ในกระบวนการ การจัดการความรู้

## 1. แกงผักกวางตุ้งใส่ไก่ (ภาพที่ 54)



ภาพที่ 54 แกงผักกวางตุ้งใส่ไก่

### วัตถุดิบ

- ผักกาด 2 กิโลกรัม
- ไก่สับ 1 ตัว
- น้ำมันพืช 2 ซ้อนโต๊ะ

### เครื่องแกง (นำเครื่องแกงทุกอย่างโขลกรวมกันจนละเอียด)

- พริกแห้งเม็ดใหญ่ 9 เม็ด
- หอมแดง 8 หัว กระเทียม 2 หัว กะปิ 2 ซ้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ซ้อนโต๊ะใช้ไฟกลาง นำน้ำพริกใส่ลงไปคั่วจนหอม ใส่ไก่ที่สับแล้วลงไปคั่ว เติมน้ำเปล่าครึ่งถ้วยคั่วต่อ เติมน้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง พอท่วมไก่ ปิดฝาประมาณ 15 นาที พอไก่สุกใส่ผักกาดที่ล้างสะอาดคนให้เข้ากันปิดฝา 10 นาที ตักไก่มาชิมดูว่าเปรี้ยวหรือยังถ้าเป็นไก่บ้านเนื้อแน่นจะเปรี้ยวช้าแต่รสชาติอร่อยกว่า แต่ถ้าเป็นไก่ฟาร์ม เนื้อจะเปรี้ยวไวแต่รสจืดกว่า ตักผักปิบพอสุกผักจะมีรสหวาน

การเตรียมผักใช้วิธีการกำผัก ตบผัก แล้วบิดจะทำให้ผักนิ่มเครื่องปรุงซึมเข้าผักทำให้ผักสุกง่ายขึ้นน้ำผักออกมามีรสหวานเพิ่มรสชาติกลมกล่อมซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เรียบง่าย ยกจากเตาโลกมะแขว่นใส่ ช่วยขับลม เรียกน้ำย่อยดีนักแล

ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม กวางตุ้งเป็นผักฤทธิ์เย็นกินมากทำให้ท้องอืด พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม มีฤทธิ์ร้อนนำมาแกงรวมกันช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล

**สรรพคุณทางยา** ผักกวางตุ้งช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจตีบ ช่วยเพิ่มความความกระฉับกระเฉง ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อเสื่อม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา

## 2. แกงแค ใส่หมู (ภาพที่ 55)

แกงแคเป็นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นแหล่งรวมของวัตถุดิบที่มีสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ผักที่นำมาปรุงโดยส่วนใหญ่แล้วเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามฤดูกาล



ภาพที่ 55 แกงแคใส่หมูสับ

### วัตถุดิบ

ผักฤทธิ์เย็น ผักตำลึง ใบอ่อนย่านาง ใบเสลดพังพอน บวบ มะเขือ ยอดมะรุ้ม ผักกวางตุ้ง ผักหวานบ้าน ใบและยอดดอกแค (ผักเด็ดแล้วรวมทั้งหมดประมาณ 2 กิโลกรัม)

ผักฤทธิ์ร้อน ผักชะอม ผักชีใบเลื่อย ผักแค ถั่วฝักยาว มะเขือพวง ผักเผ็ด

### เครื่องแกง

- พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด
- หอมแดง 15 หัว กระเทียม 5 กลีบ
- ข่าหั่น 1 ซ่อนชา ตะไคร้ 1 หัว ขมิ้นหั่น ½ ซ่อนชา
- กะปิ 2 ซ่อนโต๊ะ ปลาร้า 2 ซ่อนโต๊ะ
- (นำเครื่องแกงทั้งหมดโขลกให้ละเอียด)
- หมูสับ ½ กิโลกรัม

### วิธีทำ

ตั้งหม้อพอร้อนใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ เอากระเทียมที่ทุบไว้ลงเจียวตามด้วยเครื่องแกงที่โขลกไว้ คั่วจนมีกลิ่นหอมตามด้วยหมู คั่วกับเครื่องแกงให้เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย รอให้น้ำเดือดนำผักที่สุกยากใส่ลงหม้อก่อนผักที่สุกง่ายตามลำดับ รอผักสุกยกลงจะทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อม

#### หมายเหตุ

- แกงแคปลา ให้เอาปลามาย่างไฟก่อนและใส่กระชายเพื่อดับคาวปลา
- การแกงแคห้ามใส่ผักที่มีรสขมเพราะจะทำให้แกงมีรสขมทั้งหม้อ
- จะคั่วเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนช่วยขับลมเช่นเดียวกับมะแขว่นให้ใส่อย่างใดอย่างหนึ่งถ้าใส่ 2 อย่างพร้อมกันจะทำให้มีอาการจุกแน่น ควรใส่ผัก ชะพลู จะช่วยปรับธาตุน้ำ
- การที่จะให้เด็ก ๆ กินแกงพื้นบ้านขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ต้องพอกินผักให้กินตั้งแต่เด็ก ๆ

#### สรรพคุณทางยา

เนื่องจากแกงแค มีส่วนผสมของผักทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นเมื่อกินเข้าไปจะช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน มะเขือช่วยในการลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ข่า ตะไคร้ ขมิ้นช่วยขับลม ผักเผ็ดหรือผักคราดหัวแหวนมีรสเผ็ดเล็กน้อยมีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ชะอมช่วยในการแก้ท้องเพื่อขับลมในลำไส้แก้อาการปวดเสียดในท้อง ดอกแคช่วยบรรเทาอาการของโรคเก๊าท์ ถั่วฝักยาวป้องกันโคเลสเตอรอลในปริมาณ 1 ถ้วยใหญ่ให้พลังงาน 975 กิโลแคลอรี

### 3. คั่วโหะ หรือแกงโหะ (ภาพที่ 56)

โหะ ภาษาเหนือแปลว่ารวมกัน จากการเล่าขานมีต้นกำเนิดมาจากสมัยก่อนเวลามีงานบุญต่าง ๆ อาหารทำกันเป็นจำนวนมากเมื่อเสร็จงานจึงนำอาหารและวัตถุดิบที่เหลือมาปรุงรวมกันเป็นแกงที่แห้ง ๆ คล้ายผัด คั่วโหะ เมนูประยุกต์เป็นคั่วโหะมังสวิรัต (ใช้เห็ดแทนเนื้อสัตว์) ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ทำให้ระบบการย่อยอาหารยากกว่าโปรตีนที่ได้จากเห็ดหรือพืช และเพื่อให้ร่างกายได้รับประทานอาหารที่สมดุลจึงมีผักที่มีคุณสมบัติทั้งฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็นมาปรุงรวมกัน



ภาพที่ 56 คั่วโฮะ

### วัตถุดิบ

ผักฤทธิ์เย็น ผักตำลึง ผักบั้ง ดอกแค ผักชีหูด ผักกวาดตุง มะเขือเปราะ มะเขือพวง  
เสลดพังพอน ฟักทองอ่อน กระหล่ำดอก ผักอ่อมแซบ ผักชีหูด เห็ด วุ้นเส้น

ผักฤทธิ์ร้อน ผักชะอม ผักชีใบเลื่อย ใบชะพลู ถั่วฝักยาว ผักเผ็ด (ผักเด็ดแล้วรวมทั้งหมด  
ประมาณ 2 กิโลกรัม)

### เครื่องปรุง

- กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ ชিংอ่อนซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ซอย 3 หัว ถั่วลิสง 3 ชีด
- ผงฮังเล 1 ชอง เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

ตั้งกระทะใส่น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ ใส่กระเทียมสับคั่วพอเหลืองใส่เห็ดและผักที่สุกยากลง  
ก่อนและผักที่สุกง่ายใส่ทีหลัง เมื่อผักใกล้สุกใส่ถั่วลิสงปรุงด้วยเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ผงฮังเล 1 ชอง  
มะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะคนให้เข้ากัน เมื่อผักใกล้สุกใส่วุ้นเส้นเพื่อให้สุกพร้อมกันกับผัก ใส่ผักชีใบเลื่อย  
ตะไคร้ซอย ชিংซอย คนให้เข้ากันปิดไฟ

### หมายเหตุ

- ผักชีใบเลื่อยและตะไคร้ซอยใส่ก่อนปิดไฟ จะยังคงความหอม
- ชিংซอยต้องเป็นชিংอ่อนใส่แล้วคนให้เข้ากันปิดไฟถ้าใส่ไว้นานจะทำให้มีรสขม
- การปรุงด้วยเกลือตามหลักสุขภาพแล้วเกลือจะช่วยดึงสารอาหารออกจากผัก
- เห็ดและฟักทองช่วยให้อาหารมีความหวานจึงไม่ต้องใส่น้ำตาล



### สรรพคุณทางยาคั่วโหระ

ช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย คั่วโหระได้จากผักหลายชนิดมาผัดรวมกันซึ่งผักแต่ละชนิดอุดมไปด้วย โปรตีน วิตามิน ด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสรรพคุณทางยา เครื่องปรุงรสล้วนเป็นสมุนไพรที่ใกล้ตัวหาได้ง่ายช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย วุ้นเส้นจะช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้จึงทำให้รับประทานได้อย่างปลอดภัยและมีรสชาติที่อร่อยหลากหลาย

#### 4. จอผักหนามใส่หมู (ภาพที่ 57)

ผักหนามเป็นผักที่สามารถทำเป็นเมนูได้หลายอย่าง เช่น ผักหนามผัดน้ำมันหอย ผักหนามนึ่ง จิ้มน้ำพริก แกงผักหนาม ผักหนามดอง ยำผักหนาม เมนูที่ทำคือ จอผักหนาม นอกจากนำมาปรุงอาหารแล้วยังนำมาเป็นไม้ประดับได้อีกด้วย



ภาพที่ 57 จอผักหนาม

#### วัตถุดิบ

- ผักหนาม 2 กิโลกรัม
- กระดูกอ่อนหมู 1 กิโลกรัม

#### เครื่องปรุง

- พริกแห้งเม็ดเล็ก 15 เม็ด
- ถั่วเน่าแผ่น 2 แผ่น
- กะปิ 2 ซ้อนโต๊ะ

- น้ำปลาร้า 1 ซ้อนโต๊ะ
- หอมแดง 3 หัว
- กระเทียม 3 กลีบ

### วิธีทำ

ตั้งหม้อใส่น้ำ 4 ถ้วย หั่นกระดุกอ่อนหยาบเป็นชิ้นพอคำต้มให้สุก (บางคนใช้หมูสับปั้นเป็นก้อนแล้วแต่ชอบ) โขลกหอมแดง กระเทียม กะปิแล้วตักใส่ในน้ำต้มหมูที่เดือด ใส่ผักหนามที่เด็ดแล้วลงหม้อใส่น้ำปลาร้า โกลั้สุกใส่น้ำมะขามเปียก หรือใส่ยอดมะขามหรือใส่ยอดส้มป่อยแล้วแต่ชอบ พอผักสุกปิดไฟ

### หมายเหตุ

- การที่ใส่เครื่องปรุงที่มีรสเปรี้ยวทีหลังจะทำให้ผักที่ต้มเปื่อยเร็ว (ผักหนามเป็นผักที่สุกง่ายใช้เวลาไม่นาน)

- นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟพอหอมโขลกให้ละเอียดตักใส่ในหม้อคนให้เข้ากันยกลงจากเตา

หลังจากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ซ้อนโต๊ะพอน้ำมันร้อนนำพริกแห้งเม็ดเล็กลงคั่วพอหอมตักขึ้นกินแกล้มจิ้มผักหนาม

- ผักหนามไม่นิยมนำมากินสดเพราะมีสารที่เป็นพิษต่อร่างกายต้องปรุงให้สุกก่อนนำมารับประทานเพราะความร้อนจะทำให้พิษนั้นหายไป

### สรรพคุณทางยา

แก้ไข้ลดความร้อนในร่างกายช่วยบรรเทาอาการไอและขับเสมหะนอกจากนี้ผักหนามยังมีกากใยช่วยในเรื่องการขับถ่ายแก้ปวดท้อง รากผักหนามนำมาต้มอาบแก้ผื่นคันจากโรคผิวหนัง

## 5. แกงทูนใส่ปลา (พื้นถิ่นภาคเหนือเรียกแกงตุน) (ภาพที่ 58)

ตุนมีก้านที่ใหญ่สีเขียวอ่อนเจริญเติบโตแตกหน่อได้ดีในช่วงฤดูฝนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้คนมักไม่สบายจากการป่วยไข้เพราะอากาศที่เปลี่ยนจากร้อนไปหนาวแกงตุนเป็นเมนูที่ช่วยให้ร่างกายมีความสมดุลทำให้ร่างกายไม่ป่วยไข้เนื่องจากตุนเป็นผักฤทธิ์เย็นส่วนเครื่องปรุงจะมีฤทธิ์ร้อน ตุนสามารถทำเมนูได้หลากหลายไม่ว่าจะเป็น ต้ม นึ่ง ผัด แกง หรือนำมากินสดแกล้มน้ำพริกหรือกินกับส้มตำ



ภาพที่ 58 แกงทูนใส่ปลา

#### วัตถุดิบ

- ตูนก้านใหญ่ 5 ก้าน
- ปลานิล 2 ตัว

#### เครื่องปรุง

- พริกหนุ่ม 10 เม็ด
- ขมิ้นหั่น 2 ซ่อนชา
- กระเทียม 2 หัว
- หอมแดง 5 หัว
- กะปิ 2 ซ่อนโต๊ะ
- ตะไคร้ 1 หัว (โขลกรวมกันให้ละเอียด)
- มะเขือเทศลูกเล็ก 10 ลูก
- มะนาว 5 ซ่อนโต๊ะ น้ำปลา 3 ซ่อนโต๊ะ ใบแมงลักเด็ด

#### วิธีทำ

เตรียมตุนลอกเปลือกสีเขียวออกให้หมดหักเป็นท่อนประมาณ 1 ½ นิ้ว นำไปล้างแล้วบีบน้ำออกทำให้ตุนนุ่ม เตรียมปลาขอดเกล็ดล้างหั่นเป็นชิ้น ๆ

ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่า 2 ถ้วย พอน้ำเดือดตักพริกแกงที่โขลกไว้แล้วใส่หม้อ รอให้น้ำเดือดใส่ตุนเมื่อตุนใกล้สุกใส่มะเขือเทศลูกเล็ก 10 ลูก หั่นครึ่ง ใส่ปลาคนให้ปลาอยู่ข้างล่างปิดฝาพอลาสุกใส่ใบแมงลักยกลงจากเตาปรุงรสด้วยน้ำปลาและมะนาว

หมายเหตุ

- แกงตูนใส่ปลามากใส่ตะไคร้และขมิ้นในเครื่องแกงช่วยดับคาวปลา
- ในทางสุขภาพตูนเป็นผักฤทธิ์เย็นกินในปริมาณมากทำให้ท้องอืด ตะไคร้และขมิ้นจะช่วยขับลมได้อย่างดีคนสมัยก่อนเรียก กินแก้กัน
- มะนาวใส่ตอนยกหม้อลงจากเตาถ้าใส่มะนาวตอนยังไม่ดับไฟจะทำให้มีรสขม

**สรรพคุณทางยา**

ตูน เป็นผักฤทธิ์เย็น อีกทั้งมีธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์มากโดยเฉพาะแคลเซียมและวิตามิน ซึ่งช่วยดับพิษร้อน ลดไข้ ฟอกปอด ละลายเสมหะ แก้อาการเชื้องซึม ใช้เป็นยากัดหนอง

## 6. แกงผักเชียงดา ใส่ปลาแห้ง (ภาพที่ 59)

ผักเชียงดา หากกินฤดูฝนจะมีกลิ่นแรงและรสขม กินฤดูร้อนมีรสหวานอร่อย ใบแก่นิยมนำไปตากแห้งทำชาผักเชียงดา ยอดและใบอ่อนนำไปทำเมนูนี้กับน้ำพริก ผัดผักเชียงดาใส่ไข่ ผัดผักเชียงดาน้ำมันหอย ผัดผักเชียงดาใส่ฟักทอง แกงผักเชียงดา ใส่ปลาแห้ง ผักเชียงดาสามารถนำมาทำเป็นเมนูอาหารได้ทั้งปี



ภาพที่ 59 แกงผักเชียงดา ใส่ปลาแห้ง

**วัตถุดิบ**

- ผักเชียงดา 2 กิโลกรัม
- ปลาแห้งปลาช่อน 1 กิโลกรัม
- มะเขือเทศลูกเล็ก 15 ลูก

**เครื่องปรุง**

- พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด
- หอมแดง 5 หัว

- กระทียม 1 หัว
- กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ (นำเครื่องปรุงโขลกรวมกันให้ละเอียด)

### วิธีทำ

นำปลาแห้งล้างผ่านน้ำ ต้มหม้อใส่น้ำเปล่า 3 ถ้วย ต้มน้ำให้เดือดนำปลาแห้งต้มให้สุกหลังจากนั้นตักปลาแห้งขึ้นพักไว้ให้เย็นแกะก้างปลาออกให้หมด เอาน้ำพริกที่โขลกไว้ละลายในน้ำที่เราต้มปลา รอให้น้ำเดือด ใส่มะเขือเทศตามด้วยปลาที่แกะไว้ ปรุงรส ใส่ผักเชียงดาพอสุกยกลง

หมายเหตุ - ไม่ควรแกงนานจะทำให้มีรสขมเสียรสชาติและคุณค่าทางอาหารควรกินในขณะที่แกงยังร้อนอยู่

### สรรพคุณทางยา

ผักเชียงดามีสรรพคุณ ช่วยเพิ่มกำลังในการทำงานหนัก ทำให้เจริญอาหาร แก้ไอขับเสมหะ รักษาไข้ อากาฬหวัด ลดไข้ เป็นยารักษาเบาหวาน ช่วยบำรุงสายตา แก้ตาฝ้าฟาง มีอาการเคืองตา ช่วยแก้อาการอักเสบของหู

ผักเชียงดาเป็นผักที่ปลูกง่าย บำรุงดูแลง่าย ทำเมนูอาหารได้หลายเมนู ให้ผลผลิตได้ทั้งปี

## 7. น้ำพริก (ภาพที่ 60)

### 7.1 น้ำพริกหนุ่ม

#### วัตถุดิบ

- พริกหนุ่ม 3 กิโลกรัม
- หอมแดง ½ กิโลกรัม กระทียม 5 หัว
- เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

นำพริกหนุ่ม หอมแดง กระทียม นำไปย่างไฟให้สุก พริก ที่ปอกเปลือกแล้ว นำมาโขลกกับกับเกลือตามด้วยหอมแดงปอกเปลือกและกระทียมปอกเปลือกโขลกให้เข้ากันชิมรสชาติ(รสปรุงด้วยเกลือ) ตักใส่ถ้วย เครื่องเคียงแคบหมูและผักนึ่ง ผักทอด

หมายเหตุ - ให้ใช้ไม้แหลมแทงพริก แหว่งหอม แหว่งกระทียมจะช่วยทำให้สุกง่ายและสุกทั่วถึง



ภาพที่ 60 น้ำพริกหนุ่ม

## 7.2 น้ำพริกโจ๊ะ (ภาพที่ 61)

น้ำพริกโจ๊ะ (ที่มาของคำว่า โจ๊ะ สันนิษฐานว่าเป็นลักษณะการตำที่ต้องระมัดระวัง) เพราะส่วนผสมของน้ำพริกโจ๊ะมีมะเขือเทศที่ย่างไฟจะมีน้ำจึงต้องใช้สากกดลงครกแทนการตำเพื่อไม่ให้น้ำกระเด็น

### วัตถุดิบ

- พริกหนุ่ม 3 กิโลกรัม
- หอมแดง ½ กิโลกรัม กระเทียม 5 หัว เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศลูกใหญ่ย่าง 5 ลูก
- กะปิย่าง 200 กรัม น้ำปลาร้าเจียว

หมายเหตุ การย่างให้ใช้ไม้แทง พริก หอม กระเทียม เพื่อให้สุกเร็ว และ สุกทั่วถึง

### วิธีทำ

นำพริกหนุ่มย่างไฟแล้วปอกเปลือกนำไปโขลกกับเกลือเล็กน้อยตามด้วยหอมแดงย่างปอกเปลือกและกระเทียมย่างปอกเปลือกโขลกให้เข้ากัน นำมะเขือเทศที่ย่างไฟแล้วลอกเปลือกใช้สากกดให้เข้ากันปรุงรสด้วยกะปิ น้ำปลาร้าคูลูกเคล้าให้เข้ากัน น้ำพริกโจ๊ะ จะมี 3 รสชิมรสชาติจะเปรี้ยว เผ็ด เค็ม รสเปรี้ยวจากมะเขือเทศ เค็มจากปลาร้า รสเผ็ด ตักใส่ถ้วยแกล้มกับผักสดผักนึ่งผักทอด

### สรรพคุณทางยา

พริก หอม กระเทียม ซึ่งเป็นสมุนไพรในบ้านที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยแก้หวัด ขับเหงื่อ ช่วยลดความดันโลหิตสูงช่วยขับลมในกระเพาะแก้อาการท้องอืดจุกเสียด นอกจากนี้ น้ำพริกยังสามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรค ส่งเสริมระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน



ภาพที่ 61 น้ำพริกเจี๊ยะ

#### 8. ใบชะพลูทอด (ภาพที่ 62)



ภาพที่ 62 ใบชะพลูทอด

#### วัตถุดิบ

- ใบชะพลู
- แป้งทอดกรอบ
- น้ำมัน

**วิธีการทอดผัก** ใช้น้ำมันทอด 1 ขวด นำผักที่จะทอดล้างน้ำให้ผักผักที่จะทอดให้แห้งกรณีเป็นใบชะพลูจะทอดทีละใบ เท็ดใช้วิธีบีบน้ำออกก่อนชุบแป้ง ผักที่มีขนาดเล็กเช่น ผักแว่น ดอกโสน ต้องใช้ไข่เป็นส่วนผสมกับแป้งจะทำให้สิ่งที่ทอดเกาะเป็นแผ่น น้ำที่ใช้ในการผสมแป้งควรเป็นน้ำที่เย็นจะทำให้ผักที่ทอดมีความกรอบนานขึ้น การทอดใช้ไฟกลางควรพลิกผักทอดเพื่อให้สุกทั่วถึง

**วิธีการนึ่งผัก** ให้นำผักที่สุกยากนึ่งก่อน แล้วตามด้วยผักที่สุกง่าย

ผักที่นำมาทอดกินกับน้ำพริก ได้แก่ ข้าวโพด ดอกโสน ผักแว่น ชะพลู เห็ดทอด

ในทางสุขภาพ น้ำพริกมีฤทธิ์ร้อน ต้องทานคู่กับผักซึ่งมีฤทธิ์เย็นจะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุลเมื่อร่างกายสมดุลทำให้มีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลโรค

ผักที่นำมานึ่งคู่กับน้ำพริก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วฝักยาว ฟักทอง ผักปลัง เห็ดนางฟ้า ยอดมะรุ่ม น้ำเต้า ดอกโสน ผักเชียงดา

### 9. เจียวผักแว่น (ภาพที่ 63)

ผักแว่น ทำเมนูได้หลากหลาย ชุบแป้งจิ้มน้ำพริก ผัดใส่ไข่ ทำเป็นซूप เจียวผักแว่น เป็นผักที่กินได้ทุกวัยเนื่องจากลักษณะใบที่นุ่มนวลใบผักแว่นมาต้มเป็นผักที่มีธาตุเหล็กสูงจึงช่วยในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง

เจียว คือการต้มโดยมีการปรุง เช่น ใส่พริกและเกลือ หรือใส่เกลืออย่างเดียวหรือใส่ปลาร้า บางบ้านใส่ทั้งพริกทั้งปลาร้าหรือจะใส่กะปิแล้วแต่ความชอบ

#### วัตถุดิบ

- ใบผักแว่น 2 กิโลกรัม
- เห็ดฟาง ½ กิโลกรัม
- เกลือ 2 ช้อนชา

ในกรณีคนที่ชอบเผ็ดสามารถควักพริกกินแก้ลมได้

#### วิธีทำ

ตั้งหม้อใส่น้ำรอให้เดือดใส่เกลือ ใส่เห็ดที่หั่นไว้พอเห็ดสุกใส่ผักแว่นที่ล้างสะอาดคนให้ผักแว่นสุกใช้เวลาไม่นาน ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน



ภาพที่ 63 เจียวผักแว่น



ผักแว่นเป็นผักที่ให้ผลผลิตมากในช่วงฤดูฝนด้านสุขภาพแล้วผักแว่นเป็นผักฤทธิ์เย็นเมื่อรับประทานผักแว่นแล้วจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายเนื่องจากในฤดูฝนจะมีการป่วยไข้ด้วยอากาศที่เปลี่ยนจึงช่วยลดความร้อนถอนพิษไข้ได้ดี

## 10. น้ำดอกอัญชัน

ด้านสุขภาพอัญชันมีฤทธิ์เย็นจึงช่วยแก้กระหายคลายความร้อน

### วัตถุดิบ

- ดอกอัญชันตากแห้ง 1 วัน 200 กรัม
- น้ำ 5 ลิตร
- น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม
- มะนาว

### วิธีทำ

ต้มน้ำให้เดือดใส่ดอกอัญชันใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลายปิดไฟนำมากรองด้วยผ้าสะอาด (บางคนชอบใส่น้ำแข็ง บางคนชอบใส่มะนาว) แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล



ภาพที่ 64 น้ำดอกอัญชัน

อัญชัน สรรพคุณทางด้านสุขภาพ มีฤทธิ์เย็นจึงช่วยแก้กระหายคลายความร้อน บำรุงสายตา ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ขับปัสสาวะ มีสารต้านอนุมูลอิสระ

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มได้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ  
ได้ผลประเมิน ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 24 ความพึงพอใจในเมนูอาหาร

(n = 35)

รายการอาหาร	สี ของอาหาร		กลิ่น ของอาหาร		รสชาติ ของอาหาร		คุณค่าทางอาหาร	
	เฉลี่ย	ความพึงพอใจ	เฉลี่ย	ความพึงพอใจ	เฉลี่ย	ความพึงพอใจ	เฉลี่ย	ความพึงพอใจ
1. แกงผักกาด	4.31	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	4.51	มากที่สุด	5	มากที่สุด
2. แกงแค	4.40	มากที่สุด	4.42	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	4.94	มากที่สุด
3. คั่วโสม	3.71	มาก	4.20	มากที่สุด	4.08	มากที่สุด	4.77	มากที่สุด
4. จอผักหนาม	4.02	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	4.37	มากที่สุด	4.91	มากที่สุด
5. แกงผักเชียงดา	4.42	มากที่สุด	4.42	มากที่สุด	4.42	มากที่สุด	4.94	มากที่สุด
6. แกงส้มทูน	4.45	มากที่สุด	4.45	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	5	มากที่สุด
7. น้ำพริก	4.51	มากที่สุด	4.54	มากที่สุด	4.51	มากที่สุด	4.94	มากที่สุด
8. ซุปผักแว่น	4.54	มากที่สุด	4.37	มากที่สุด	4.37	มากที่สุด	4.85	มากที่สุด
9. ไบชะพลูทอด	4.57	มากที่สุด	4.4	มากที่สุด	4.14	มากที่สุด	4.65	มากที่สุด
10. น้ำดอกอัญชัน	4.51	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	4.48	มากที่สุด	4.82	มากที่สุด

หมายเหตุ	ความพึงพอใจ	0 – 1.00	หมายถึง พึงพอใจ น้อยที่สุด
		1.01 - 2.00	หมายถึง พึงพอใจ น้อย
		2.01 - 3.00	หมายถึง พึงพอใจ
		3.01 – 4.00	หมายถึง พึงพอใจ มาก
		4.01 – 5.00	หมายถึง พึงพอใจ มากที่สุด

จากตารางที่ 23 ความพอใจในเมนูอาหาร มีผู้เข้าร่วมในการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ  
จำนวน 35 คน พบว่า

ด้าน สี ของอาหาร 5 อันดับแรก 1) ไบชะพลูทอด ค่าเฉลี่ย 4.57 2) ซุปผักแว่น ค่าเฉลี่ย  
4.54 3) น้ำพริก น้ำดอกอัญชัน ค่าเฉลี่ย 4.51 4) แกงส้มทูน ค่าเฉลี่ย 4.45 5) แกงผักเชียงดา  
ค่าเฉลี่ย 4.42

**ด้าน กลิ่น** ของอาหาร 5 อันดับแรก 1) น้ำพริก มีค่าเฉลี่ย 4.54 2) แกงผักกาด จอผักหนาม น้ำดอกอัญชัน ค่าเฉลี่ย 4.48 3) แกงส้มทูน ค่าเฉลี่ย 4.45 4) แกงแค แกงผักเชียงดา ค่าเฉลี่ย 4.42 5) ใบชะพลูทอด 4.40

**ด้าน รสชาติ** ของอาหาร 5 อันดับแรก 1) แกงผักกาด น้ำพริก ค่าเฉลี่ย 4.51 2) แกงแค แกงส้มทูน น้ำดอกอัญชัน ค่าเฉลี่ย 4.48 3) แกงผักเชียงดา ค่าเฉลี่ย 4.42 4) จอผักหนาม ชุปผักแว่น ค่าเฉลี่ย 4.37 5) ใบชะพลูทอด ค่าเฉลี่ย 4.14

**คุณค่าทางอาหาร** 5 อันดับแรก 1) แกงส้ม แกงผักกาด เฉลี่ย 5 2) แกงแค แกงผักเชียงดา น้ำพริก ค่าเฉลี่ย 4.94 3) จอผักหนาม ชุปผักแว่น ค่าเฉลี่ย 4.85 4) น้ำดอกอัญชัน ค่าเฉลี่ย 4.82 5) คั่วโหระพา ค่าเฉลี่ย 4.47

### เปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพแพทย์ทางเลือก

สุขภาพที่ดี ตามพระไตรปิฎก กกจูบมสูตร ให้เกิดสภาพที่เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบา สบายกายใจ มีพลัง เป็นอยู่ผาสุก ซึ่งตรงกับตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือก คือ พลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก เป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง คือต้องเรียนรู้อาหารฤทธิ์ร้อน เย็นแล้วนำมาปรับสมดุลตามความต้องการของ ร่างกาย (อาหารปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม, 2560)

อาหารแต่ละเมนูที่กลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันปรุงเป็นข้อบ่งชี้ถึงความเข้าใจในความสมดุลร้อน เย็นโดยไม่รู้ตัว เช่น เมนูแกงแคถ้าใส่จกค่านแล้วจะไม่ใส่มะเขว่นเพราะหากใส่คู่กันจะทำให้เมื่อ รับประทานแล้วรู้สึกไม่สบายตัว จุกแน่นซึ่งทั้งจกค่านและมะเขว่นมีฤทธิ์ร้อนทั้งคู่ หรือ แกงส้มทูนใส่ ขมิ้นเพื่อช่วยขับลมในทางสุขภาพแพทย์ทางเลือกการปรับสมดุลเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย ทูนนมีฤทธิ์ เย็นทานมากทำให้มีลมในท้อง จึงต้องใส่ขมิ้นที่มีฤทธิ์ร้อนเพื่อลดความเย็นในทูน เมื่อทานแล้วรู้สึก สบายท้องถ้าปฏิบัติได้สมดุลร่างกายจะแข็งแรง

### ตอนที่ 3 การขยายผลชุดความรู้ การผลิต การบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ในชุมชนบ้านแม่แก่น้อย

การขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของชุมชนบ้านแม่แก่น้อย สามารถแสดงผลหลังการศึกษาได้ 2 ประเด็นดังนี้

#### 1. ด้านการผลิต

- 1.1 ได้มีการรวมกลุ่มอย่างเป็นทางการในชื่อหมอดิน
- 1.2 เข้าร่วมโครงการแจกเมล็ดพันธุ์
- 1.3 มีโต๊ะปันสุข แจกผลผลิตพืชผักไร้สารพิษหน้าบ้าน
- 1.4 นักเรียนสัมมาสิกขาลานนาอโศกได้มาเรียนรู้โดยลงมือปฏิบัติการทำกิจกรรม

1.1 การขยายผลด้านการผลิต ได้มีการรวมกลุ่มอย่างเป็นทางการภายใต้ชื่อหมอดิน หลังจากการที่เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้ถ่ายทอดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านโดยผ่านกระบวนการ เซกิ โมเดล เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกลุ่มหมอดินซึ่งเป็นกลุ่มที่หน่วยงานของภาครัฐจัดขึ้น ได้มีการอบรมให้ความรู้การทำปุ๋ยหมักและรับมอบถังเพื่อทำจุลินทรีย์จากของเหลือใช้ในครัวเรือน ให้สามารถผลิตปุ๋ยใช้เองได้ซึ่งทำให้อลดต้นทุนการผลิตและปรับปรุงโครงสร้างดินให้มีอินทรีย์วัตถุซึ่งดินดีทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดีซึ่งเป็นการปรับทัศนคติให้มีความสำคัญกับดินมากขึ้น

1.2 แจกเมล็ดพันธุ์ ซึ่งเมล็ดพันธุ์ดังกล่าวเกิดจากการทำกระบวนการการจัดการความรู้ด้านการผลิตและได้มีการเก็บเมล็ดพันธุ์และได้ต่อยอดโดยวิธีการแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มคนไหนมีเมล็ดเกิดความต้องการนำมาแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนกัน ทำให้ได้แบ่งปันช่วยเหลือกัน

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นจิตอาสามูลนิธิแพथ์วิถีธรรม ทางมูลนิธิแพथ์วิถีธรรม มีโครงการแจกเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล ผู้วิจัยได้นำเมล็ดพันธุ์ของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการแจกเมล็ดพันธุ์ ซึ่ง วิธีการ เขียนบอกเล่าเรื่องราวการทำมาด้อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใช้เทคโนโลยีออนไลน์ หรือเขียนเป็นจดหมาย เขียนชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ส่งมาที่โครงการเมล็ดพันธุ์ไร้สารพิษต่อชีวิตผู้มีศีล ชุมชนภูผาฟ้า น้ำ 31 / 5 หมู่ 5 ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ 50150 สิ่งที่ได้ ได้ เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

- 1.3 มีโต๊ะปันสุข นำพืชผักที่ได้จากการผลิตมาแบ่งปันหน้าบ้านทุกวันศุกร์

1.4 นักเรียนสัมมาสิกขาลานนาอโศกได้มาเรียนรู้การทำกิจกรรมโดยลงมือปฏิบัติได้นำความรู้ที่ได้ไปทำกิจกรรมในชุมชนลานนาอโศก



ภาพที่ 65 การขยายผลชุดความรู้ การผลิต

## 2. การขยายผลด้านบริโภค (ภาพที่ 66)

จัดเวทีสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างกับเยาวชนคนรุ่นใหม่และผู้สนใจเข้าร่วมการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

การขยายผลชุดความรู้การบริโภคผักพื้นบ้านได้มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเลือกจากเยาวชนคนรุ่นใหม่และผู้ที่สนใจที่รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านโดยสร้างการมีส่วนร่วมในการทำอาหารเพื่อขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้าน การเรียนรู้คุณค่าและสรรพคุณของพืชผัก แล้วนำมาบริโภคให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้การที่เยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาบริโภคผักพื้นบ้านทำให้ผักพื้นบ้านไม่สูญพันธุ์ไปจากชุมชนบ้านแม่แก้น้อย



ภาพที่ 66 เยาวชนคนรุ่นใหม่มีส่วนร่วมทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

การจัดประชุมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลสู่กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการเลือกเมนู และได้มอบหมายให้กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่แต่ละคนเตรียมวัตถุดิบที่มีบริเวณบ้านตัวเองสร้างการมีส่วนร่วมการปรุงอาหารระหว่างเยาวชนคนรุ่นใหม่ ร่วมกับผู้ใหญ่ที่มาถ่ายทอดความรู้การทำอาหารเมนูอาหารและร่วมกันรับประทานอาหารที่ทำร่วมกัน

ตารางที่ 25 ประโยชน์จากงานวิจัย

ผู้ได้ประโยชน์	ประโยชน์จากการเรียนรู้
- ผู้วิจัย	- รู้ประโยชน์ที่ได้จากวัตถุดิบที่นำมาทำเมนูอาหาร
- เกษตรกร	- ได้ความรู้กระบวนการผลิตที่สามารถทำตามได้จริงและ
- เยาวชนคนรุ่นใหม่	ขั้นตอนการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- ชุมชน	- การพึ่งตนเองด้านอาหารลดค่าใช้จ่าย
	สร้างรายได้
	- กินอาหารให้เป็นยา
	- เผยแพร่ความรู้การผลิตและการบริโภคผัก
	พื้นบ้าน
	- เกิดการอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน
	- สร้างการมีส่วนร่วม
ชุมชนใกล้เคียง	ขยายผลไปสู่ชุมชนใกล้เคียง

ผู้ที่ได้ประโยชน์จากการเรียนรู้งานวิจัยได้แก่ ผู้วิจัย เกษตรกรเยาวชนคนรุ่นใหม่ ชุมชน เกิดการสร้างอาหาร และเป็นแหล่งรายได้ เกิดการอนุรักษ์ สร้างการมีส่วนร่วม ขยายผลความยั่งยืนสู่ชุมชนใกล้เคียง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผล

การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ได้ใช้กระบวนการจัดการความรู้ เซกิ โมเดล (SECI Model) เพื่อให้ได้

- 1) ชุดความรู้การผลิต
- 2) ชุดความรู้การบริโภค

Socialization (S) รวบรวมข้อมูลความรู้ฝังลึก ผ่านการบอกเล่า		Externalization (E) พัฒนาความรู้ฝังลึกให้ เป็นความรู้ชัดแจ้ง
Internalization (I) จัดการพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ชุดความรู้ใหม่ เช่นการจัดประชุมกลุ่ม การเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ		Combination (C) นำความรู้ชัดแจ้งมา ปฏิบัติ + พัฒนา = ชุดความรู้ใหม่

ภาพที่ 67 กระบวนการ การจัดการ เซกิ โมเดล (SECI Model)

1. Socialization (S) รวบรวมข้อมูลฝังลึกผ่านการบอกเล่า  
ผู้วิจัยได้ใช้ขั้นตอน Socialization มาเป็นกระบวนการในการจัดการความรู้ในการผลิตและ  
การบริโภค กำหนดกลุ่มเป้าหมายจัดกระบวนการโดย

- การสัมภาษณ์
- การจัดการกระบวนการกลุ่มเพื่อมอบหมายให้ทำการผลิตผักแต่ละชนิดและการนำวัตถุดิบ  
ที่ผลิตได้มาทำเมนูอาหาร

2. Externalization (E) การพัฒนาความรู้ที่ได้ออกมาเป็นความรู้ชัดแจ้ง  
ขั้นตอนนี้เป็นความรู้ที่ได้จาก

- การประชุมการแลกเปลี่ยน
- มอบหมายกลุ่มตัวอย่างด้านการผลิต
- เก็บข้อมูล

ด้านการผลิต ในขั้นตอนนี้ได้มีการรวบรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นการลงมือปฏิบัติ ในที่นี้กลุ่มตัวอย่างได้นำความรู้ที่หาข้อสรุปร่วมกัน ถึงขั้นตอนในการผลิตได้อาสาและได้รับการมอบหมายจากคนในกลุ่มให้ผลิตผักจำนวน 10 ชนิดผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

ด้านการบริโภค ได้มีการวางแผนที่จะนำวัตถุดิบที่ได้จากกระบวนการผลิตมาทำเมนูอาหาร ในขั้นตอนการทำเมนูอาหารได้มีการประชุมกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพัฒนาความรู้ของเมนูอาหาร

3. Combination (C) กระบวนการ นำความรู้ชุดแข็งมาปฏิบัติและพัฒนาเพื่อให้ได้ชุดความรู้ใหม่ (Combination) ในขั้นตอนนี้ได้นำข้อมูลด้านการผลิตของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างโดยเปรียบเทียบกับข้อมูลวิชาการ และผ่านการตรวจสอบจากคณะอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่เป็นชุดคู่มือด้านการผลิต เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมดินจนถึงการเก็บเมล็ดพันธุ์ซึ่งขั้นตอนการผลิตไม่ต่างกันมากกับข้อมูลทางวิชาการ เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างจะใช้ความชำนาญจากประสบการณ์ทำให้ขั้นตอนต่าง ๆ ง่ายต่อการปฏิบัติ

#### ด้านบริโภค

ในการปรุงอาหารแต่ละเมนูได้เปรียบเทียบการทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักการที่ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงโดยนำหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก สังคี่ติสูตร เล่มที่ 11 ข้อที่ 293 ซึ่ง ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ” การทำเมนูอาหารสุขภาพเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายมีแนวคิด คือประเมินสุขภาพของตัวเองว่ามีภาวะร้อนเกิน เย็นเกินหรือมีภาวะสุขภาพร้อนเย็นพันกัน โดยปรับการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับร่างกายขณะนั้น

4. Internalization (I) กระบวนการนำข้อมูลที่สมบูรณ์แล้วเผยแพร่แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ที่เกี่ยวข้องประชุมกลุ่ม ด้านการผลิต ได้จัดประชุมกลุ่ม บ้านเลขที่ 567 ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

สรุปผลการศึกษาได้เป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาบริบทชุมชนและองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของชุมชนบ้านแม่แกดน้อย พบว่าชุมชนบ้านแม่แกดน้อยเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทตั้งอยู่ห่างจากเทศบาลนครเชียงใหม่ 13 กิโลเมตร ประกอบอาชีพหลักในการทำเกษตรกรรม ผลผลิตที่ได้มาจำหน่ายในตลาดชุมชน เป็นชุมชนที่อาศัยอยู่กันแบบเครือญาติมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมา มีวัด เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีโรงเรียน 1 แห่ง ระบบสาธารณสุขที่สะดวก ทรัพยากรธรรมชาติน้ำที่อุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี



เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมีองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่า 40 ชนิด กระบวนการปลูกผักพื้นบ้านมีการปฏิบัติที่ทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลามากกว่า 20 ปีโดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักในการใช้ชีวิตมีความขยัน มีความอดทน ปลูกเพื่อการบริโภคและจำหน่าย มีการวางแผน มีการประมาณในการปลูกผักแต่ละชนิด ปลูกในปริมาณที่ไม่มากเกินไป ความต้องการของตลาด มีภูมิคุ้มกันไม่มีหนี้สิน

อาชีพหลักทำอาชีพเกษตรกรรมไม่ทิ้งของเก่าคือปลูกผักทั้งพื้นบ้านและปลูกผักที่เป็นที่ต้องการของตลาดถือได้ว่าเป็นการปรับเปลี่ยนให้ทันกับยุคสมัย วิถีชีวิตของคนในชุมชนถึงแม้ไม่โดดเด่นมากแต่สามารถพึ่งตนเองได้และสอดคล้องกับบริบทชุมชนบ้านแม่แกดน้อย

ส่วนที่ 2 ชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่เป็นระบบและเข้าถึงได้โดยใช้ ทำให้เห็นกระบวนการในการคิดการ ในการผลิตผักพื้นบ้านที่ไม่ติดตำราที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติใช้ได้จริง

ความรู้ด้านการผลิตประกอบด้วย

การเตรียมดิน 1) ไถตากดิน 2) ผสมปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยอินทรีย์ 3) คลุมด้วยวัสดุคลุมแปลง ฟางหรือพลาสติก

การเตรียมกล้า 1) เตรียมเมล็ดพันธุ์ 2) การเพาะกล้า 3) การปักชำ 4) การใช้หน่อหรือไหล

การปลูก 1) ปลูกบนพื้นราบ 2) การปลูกบนแปลง 3) การปลูกในร่อง

การบำรุงรักษา 1) การรดน้ำ 2) การพรวน ถางหญ้า 3) การใช้สารเคมี หรือ ไม่ใช้สารเคมี 4) การใส่ปุ๋ย 5) การตัดแต่ง

การเก็บผลผลิต โดยวิธี ดังนี้ 1) การเก็บใบ 2) การเก็บผล 3) การตัดกิ่ง 4) การตัดยอด 5) การตัดก้าน

การเก็บเมล็ดพันธุ์ ได้แก่ 1) เก็บฝัก 2) เมล็ดแก่

การเก็บข้อมูลกระบวนการผลิต พบว่าเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างใช้สารเคมีในขั้นตอนการดูแลรักษาผู้วิจัยได้ชักชวนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมอบปุ๋ยหมักและจุลินทรีย์เพื่อทดลองใช้ พบว่าเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง มีความพึงพอใจในการลดต้นทุนการผลิตร้อยละ 60

เทคนิคที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการจัดการความรู้เชิงโมเดล

### ด้านการผลิต

การเพาะเมล็ด ผักบางชนิด เช่น ผักเชียงดา ผักปลั่ง กะเพรา ใช้วิธีการชำกิ่ง ช่วยให้สามารถเก็บผลผลิต ได้ไวกว่าการเพาะเมล็ดและช่วยลดปัญหาการงอกของเมล็ด

การดูแลรดน้ำ ผักพื้นบ้านที่อาศัยน้ำฝนจะให้ผลผลิตไม่ต่อเนื่อง เช่นผักหนาม ผักกูด แต่หากได้น้ำสม่ำเสมอและอยู่ในที่ร่มจะเก็บผลผลิตได้ทั้งปี

การใส่ปุ๋ย เมื่อดินมีการมีโครงสร้างที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืชมีอินทรีย์วัตถุมีจุลินทรีย์ จะไม่จำเป็นที่จะต้องใส่ปุ๋ยเคมีซึ่งเป็นการลดต้นทุนในการผลิตได้มากที่สุดต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

การกำจัดศัตรูพืช ผักพื้นบ้านที่ทำการเลือกมาจัดการความรู้ เช่น ทูน ผักหนาม ผักกูด ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านที่ไม่มีแมลงศัตรูพืชมารบกวน ปลูกครั้งเดียวเก็บผลผลิตได้ยาวนาน

การจัดการแปลง การบริหารจัดการแปลง มีวัสดุคลุมดินเช่น ฟางข้าว หรือพลาสติกป้องกันวัชพืช ลดต้นทุนด้านแรงงาน ยังช่วยควบคุมความชื้น ป้องกันการชะล้างหน้าดิน

การเปรียบเทียบข้อแตกต่างการผลิตผักพื้นบ้าน 10 ชนิด เรียงลำดับตามความนิยมในการปลูกจากนิยมปลูกมากที่สุด สุนิยมปลูกน้อยที่สุดดังตารางที่ 25

**ตารางที่ 26** ข้อแตกต่างการให้ปุ๋ยการให้ปุ๋ยระหว่าง เกษตรกร กับ กรมวิชาการ

	เกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง	วิชาการ
1. กะเพรา	ปุ๋ยสูตร 46-0-0	ปุ๋ยสูตร 15-15-15
2. ผักบุ้ง	ไม่แตกต่าง	
3. ผักกวางตุ้งดอก	ปุ๋ยสูตร 46-0-0	ปุ๋ยสูตร 20-10-10
4. ผักเชียงดา	ปุ๋ยสูตร 46-0-0 1 ครั้ง / สัปดาห์	ปุ๋ยสูตร 46-0-0 + ปุ๋ยคอก ทุก 3 เดือน
5. ผักปลั่ง	ไม่แตกต่าง	
6. ชะพลู	ไม่แตกต่าง	
7. ทูน		ไม่มีข้อมูลวิชาการ
8. ผักกูด	ไม่แตกต่าง	
9. ผักหนาม	ไม่แตกต่าง	
10. ผักแว่น	ไม่แตกต่าง	

จากการเปรียบเทียบขั้นตอนการผลิตของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างกับหลักวิชาการพบว่า ขั้นตอนการผลิตไม่ต่างกันมากซึ่งเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างจะใช้ความชำนาญจากประสบการณ์ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายไม่ซับซ้อน

#### ข้อค้นพบระหว่างทำการวิจัย

พบว่ามึรูปแบบการผลิตผักพื้นบ้านที่มีการบริหารจัดการพื้นที่ไม่เกิน 2 ไร่สามารถสร้างรายได้ที่ต่อเนื่องได้ 2 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบที่ 1) รูปแบบการปลูกผักพื้นบ้านจำนวน 14 ชนิดพื้นที่ 2 ไร่ 1 งาน

รูปแบบที่ 2 การปลูกผักแฉ่น ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บผลผลิตได้ยาวนานเป็น 10 ปี สามารถแตกหน่อเก็บได้หลายฤดูกาล ไถแล้วเกิดขึ้นเองได้

### ด้านบริโภค

ได้นำผักพื้นบ้านที่ได้จากกระบวนการจัดการความรู้การผลิตและผักที่มีการปลูกในบริเวณบ้านมาทำเมนูอาหาร โดยได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาเทคนิคต่าง ๆ จากรุ่นสู่รุ่นผ่านกระบวนการจัดการความรู้ด้านการบริโภค ระหว่างกลุ่มตัวอย่างผู้สนใจและเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้มีส่วนร่วมกันทำอาหารเพื่อรับประทานเป็นการลดช่องว่าง ระหว่างเยาวชนคนรุ่นใหม่ กับคนรุ่นเก่า เป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและภูมิปัญญาเมนูอาหารให้คงอยู่ในชุมชน การผลิตพืชผักพื้นบ้าน นำสิ่งที่ผลิตได้มาทำเมนูอาหารช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในบ้าน กินของที่ผลิตเองไร้สารพิษไร้สารพิษที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหันมารับประทานผักที่อยู่ใกล้ตัว หาได้ง่ายและไม่มีโทษเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งการทำอาหารอาจเป็นทางเลือกในการสร้างอาชีพในอนาคตได้

### การจัดการความรู้ด้านบริโภค (การทำเมนูอาหาร)

มีรายการอาหารทั้งหมด 10 เมนู ได้แก่ 1) แกงผักกวางตุ้งใส่ไก่ 2) แกงแคใส่หมู 3) คั่วโหระ 4) จอผักหนามใส่หมู 5) แกงทูนใส่ปลา 6) แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง 7) น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกโง้ง 8) ใบชะพลูทอด 9) เจียวผักแฉ่น 10) น้ำดอกอัญชัน

สรรพคุณของผักพื้นบ้าน และหลักการใช้ รสชาติบ่งบอกสรรพคุณทางยา

วัตถุดิบที่ใช้ในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาและผ่านการเรียนรู้จากการปฏิบัติทำให้ได้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รสชาติดี ที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล

เครื่องปรุง ที่มีกลิ่นฉุนจะใส่เพียงชนิดเดียวจะไม่ใส่พร้อมกัน 2 ชนิดเพราะจะทำให้เมื่อกินเข้าไปแล้วไม่สบายตัวเกิดอาการจุกแน่นได้

หลักการปรุงอาหาร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ปฏิบัติสืบทอดกันโดยไม่รู้ตัว เช่นผักที่มีรสขมจะแกงอย่างเดียวไม่รวมกับผักอื่น ผักที่มีกลิ่นฉุนเพียงชนิดเดียว ลำดับของการใส่ผักที่สุกยากก่อนตามด้วยผักสุกง่าย

การเปรียบเทียบข้อแตกต่างการทำเมนูอาหารแบบทั่วไปกับหลักการแพทย์วิถีธรรม (ตารางที่

### ตารางที่ 27 เปรียบเทียบวัตถุดิบและวิธีการปรุงเมนูอาหาร

	กลุ่มตัวอย่าง	หลักการแพทย์วิถีธรรม
วัตถุดิบ	พืช ผัก เนื้อสัตว์	พืช ผัก เห็ด ถั่ว
เครื่องปรุง	กะปิ น้ำปลา น้ำปลาร้า ผงปรุงรส น้ำตาล	เกลือ
วิธีปรุง	ใช้เครื่องปรุง รสชาติจากเนื้อสัตว์	รสชาติไม่จัด ปรุงด้วยเกลือเป็นหลัก รสชาติได้จากผักชนิดนั้น เช่น หวานจาก ข้าวโพดฟักทอง หวานจากน้ำผัก
สมดุล ร้อน / เย็น	สมดุล ร้อน / เย็น	สมดุล ร้อน / เย็น

ส่วนที่ 3 การขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

ด้านการผลิต เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของชุมชนภายใต้ชื่อหมอดิน  
การแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม นำผลผลิตที่ได้มาแบ่งปันโต๊ะปัญญาสุข นักเรียน  
สัมมาสิกขาลานนาอโศก ได้มาเรียนรู้การทำกิจกรรมโดยลงมือปฏิบัติ

ด้านการบริโภค เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนเข้าใจสรรพคุณเมนูอาหาร ขั้นตอนในการทำ  
เมนูอาหารโดยได้มีส่วนร่วมในการทำอาหารในครั้งนี้และผู้เข้าประชุมกลุ่มได้ประเมินความพึงพอใจ  
ของการทำเมนูอาหาร

#### อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ในกระบวนการ การจัดการความรู้โดยใช้กระบวนการ เซกิ โมเดล (SECI Model) การจัดการความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ สามารถอภิปรายผล ได้ 3 ส่วนคือ 1) ศึกษาบริบทชุมชน และองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ โดยชุมชนบ้านแม่แกัดน้อย ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 2) สร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่เป็นระบบและเข้าถึงได้ 3) ขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน

ในกระบวนการ การจัดการความรู้โดยใช้กระบวนการ เซกิ โมเดล (SECI Model) ทำให้ได้ชุดความรู้ 2 ชุด เป็นกระบวนการในการปฏิบัติที่ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ คือ 1) ชุดความรู้ด้านการผลิตผักพื้นบ้าน 2) ชุดความรู้ด้านการบริโภค

1) บริบทชุมชนและองค์ความรู้เดิมด้านการผลิตและการบริโภค การผลิตเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน ปลูกผักจำนวน 40 ชนิด ซึ่งในชุมชนมีผักมากกว่า 40 ชนิด สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริรวม มั่งมา (2565) ได้ศึกษาบริบทชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ที่มีลักษณะชุมชนเป็นชุมชนที่อยู่ติดกับป่าไม้ มีพืชผักสมุนไพรที่มีคุณค่าทางอาหาร และ ยา จำนวน 73 ชนิดและกลุ่มตัวอย่างมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการผลิตการพืชพรรณ 9 และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

2) สร้างชุดความรู้ที่เป็นแนวปฏิบัติด้านการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่เป็นระบบและเข้าถึงได้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างและลงมือปฏิบัติเองขั้นตอนการปลูกเริ่มตั้งแต่การเตรียมดิน - การเก็บเมล็ดพันธุ์ สอดคล้องงานวิจัย

ยุทนา สุตเจริญ (2553) ศึกษาจากข้อมูลการปลูกผักพื้นบ้านเพื่อประเมินคุณประโยชน์ผักและสมุนไพรพื้นบ้าน การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลกระบวนการผลิต ผู้วิจัยพบว่า มีเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้ใช้สารเคมีในขั้นตอนการดูแลรักษาผู้วิจัยได้ชักชวนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมอบปุ๋ยหมักและน้ำหมักจุลินทรีย์ให้ทดลองใช้ สอดคล้องงานวิจัย อุตสา นิลสนธิ (2558) ศึกษาการใช้สารเคมีส่งผลให้ต้นทุนการผลิตสูงนำมาสู่ภาระหนี้สินมีผลกระทบต่อสุขภาพ นางแดง หัดเสียบึง สตรีผู้อาวุโสเป็นกลุ่มตัวอย่าง ชักชวนสมาชิกเพียงไม่กี่คนปลูกผักพื้นบ้าน จากญาติพี่น้องและเพื่อนสนิทที่มีความไว้วางใจกันจัดตั้งกลุ่มเกษตรพื้นบ้านทำเกษตรอินทรีย์โดยใช้วิธีการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน จนนำไปสู่การเปลี่ยนแนวคิด และทัศนคติรวมถึงกระบวนการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่มเกษตรกรพื้นบ้านจากการขยายแนวคิดการพัฒนาเป็นระดับหมู่บ้าน มีสมาชิกปลูกผักพื้นบ้านเกือบทั้งหมดบ้าน การฟื้นฟูผักพื้นบ้าน จึงมิใช่เพียงการเปลี่ยนวิธีการผลิตเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ **การบริโภค** (การทำเมนูอาหาร) กลุ่มตัวอย่างได้นำผักพื้นบ้านที่ปลูกและผักที่อยู่ในบริเวณบ้านมาเป็นวัตถุดิบ เช่น แกงแค ประกอบด้วยผักพื้นบ้านตามฤดูกาลหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีภูมิปัญญาการในการปรุงอาหาร ไม่ใส่เครื่องปรุงจะค้ำน มะแขว่นพร้อมกัน จะทำให้แน่นท้องให้ใส่อย่างใดอย่างหนึ่ง แกงส้มทูน มีสรรพคุณช่วยลดไข้ มีกากใยช่วยระบาย สอดคล้องงานวิจัย ใจเพชร กล้าจน (2553) ศึกษาความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพ พบว่าการรับประทานพืช ผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายใกล้ตัวและไม่มีโทษ ได้คุณค่าทางอาหาร ช่วยปรับสมดุล สร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย และสอดคล้องกับพรวิวัฒน์ คำหลวง (2561) ที่กล่าวว่า การบริโภคผักพื้นบ้านมีประโยชน์ต่อสุขภาพรักษาโรค

3) ขยายผลชุดความรู้การผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้จัดประชุมกลุ่มโดยได้ขยายผลสู่เยาวชนคนรุ่นใหม่ในชุมชนโดยการมีส่วนร่วมการทำเมนูอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัย ปิยนาด อิ่มดี (2557) ได้จัดทำหลักสูตร อนุรักษ์ผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ได้นำผักพื้นบ้านทำเมนูอาหารโดยมีครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการทำเมนูอาหาร

### ข้อเสนอแนะ

1. ชุมชนสามารถนำชุดความรู้เป็นนโยบายในการพัฒนาชุมชนเช่น รูปแบบการผลิตผักที่ใช้พื้นที่ในการผลิตไม่เกิน 3 ไร่ ซึ่งเป็นรูปแบบที่นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละคนทั้งด้านแรงงาน พื้นที่ ผลตอบแทน บนพื้นฐานความพอเพียงและสอดคล้องตามภูมิสังคมที่อาศัยอยู่อย่างเป็นทางการ
2. มีการจัดกลุ่มย่อยสำหรับผู้สนใจ เป็นการสร้างให้คนในชุมชนได้มีความรู้ด้านวิชาการ เรื่องสุขภาพการรับประทานอาหารให้เป็นยาเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการพึ่งตัวเองในการเจ็บป่วย
3. สนับสนุนส่งเสริมการสร้างกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้มาพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ชุดความรู้ที่ได้จากงานวิจัยสามารถประยุกต์ใช้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในชุมชนเพื่อเป็นทางเลือกในการประกอบอาชีพได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ติดตามข้อมูลสุขภาพของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการผลิตและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

## บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. 2514. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมส่งเสริมการเกษตร. 2554. **เกษตรกรคลื่นลูกใหม่**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.newwavefarmer.com> (13 มกราคม 2565).
- กัญจนนา ตีวิเศษ. 2547. **หนังสือผักพื้นบ้านภาคเหนือ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทย สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.
- กิติมา สุรสุนธิ. 2548. **ความรู้ทางการสื่อสาร**. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จารุณี ภิลุมวงศ์, พันธุ์ทิพย์ นนทรีย์, กมลทิพย์ เรวรัตน์ และ อภิชาติ ส่องแสงจันทร์. 2560. **ชุดโครงการวิจัยการอนุรักษ์และฟื้นฟูพืชท้องถิ่นเพื่อการใช้ประโยชน์ของชุมชนบนพื้นที่สูง**  
**แผนงานวิจัย : การวิจัยเพื่อฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม**.  
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน).
- ใจเพชร กล้าจน. 2553. **ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอตอนตลิ่ง จังหวัดมุกดาหาร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ฉวีวรรณ ประจวบเหมาะ. 2547. **ทบทวนแนวทางการศึกษาชาติพันธุ์ข้ามยุคสมัยกับการศึกษาในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).
- ชยันต์ วรรณระภูติ. 2536. **การกำหนดกรอบคิดในการวิจัย ในคู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา**. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณพิศิษฐ์ จักรพิทักษ์. 2552. **ทฤษฎีการจัดการความรู้**. กรุงเทพฯ: ธนเพรส.
- นั้บวรรณ เอมนุกุลกิจ. 2552. **“ความหมายของสุขภาพ” สุขภาวะคืออะไร**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.dsd.pbru.ac.th/health/index.php?option=com.id> (13 มกราคม 2565).
- บุญดี บุญญากิจ. 2547. **การจัดการความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สถาบันเพื่อผลผลิตแห่งชาติ.
- บุษบา หินเฑาะว์ และ รัตนา สิทธิอ่วม. 2562. **การพัฒนาผลิตภัณฑ์และศึกษาด้านทุนผ้าทอมือประเภทผ้าพันคอเพื่อเพิ่มมูลค่าเชิงพาณิชย์**. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และ

สังคมศาสตร์), 9(1), 57-68.

- ประภัสสร กิตติมนโรรม. 2558. ปัญหาการปฏิบัติตามมาตรฐานการรายงานทางการเงินไทยสำหรับกิจการที่ไม่มี ส่วนได้เสียสาธารณะของผู้ทำบัญชีในกรุงเทพมหานคร. **วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.)**, 4(1), 46-53.
- ปิยนาด อิมดี. 2557. การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการ บริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม. น. 373-382. ใน **การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4**. 11-13 มิถุนายน 2557 ณ ฝ่ายวิจัยพัฒนาและบริการวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พรธิดา วิเชียรปัญญา. 2547. **การจัดการความรู้**. กรุงเทพฯ: ธรรมมลการพิมพ์.
- พรปวีณ์ คำหลวง. 2561. **ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีชะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เมฆ จันทรประยูร. 2541. **ผักพื้นบ้าน : เคล็ดลับของคนอายุยืน**. กรุงเทพฯ: ไททรรศน์.
- ยุธนา สุดเจริญ. 2553. **การประเมินคุณประโยชน์ผักและสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดสมุทรสงคราม**. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ยุธนา สุดเจริญ. 2553. **การประเมินคุณประโยชน์ผักและสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดสมุทรสงคราม**. กรุงเทพฯ: รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- โรงพยาบาลศรีวิไล. 2560. **ผักเพื่อสุขภาพ กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://sriwilaihos.moph.go.th/main/index.php?page=article-view-detail&id=5&fb\\_comment\\_id=1840862509272288\\_6632114063480418](http://sriwilaihos.moph.go.th/main/index.php?page=article-view-detail&id=5&fb_comment_id=1840862509272288_6632114063480418) (11 กรกฎาคม 2564).
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. 2552. **การจัดระดับการกำกับดูแลองค์กรภาครัฐตามหลักธรรมาภิบาลของการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). 2553. **องค์ประกอบของการมีสุขภาพที่ดี**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/Content/21163-องค์ประกอบของการมีสุขภาพที่ดี.html> (2 พฤศจิกายน 2564).
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2550. **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก**. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://infocenter.nationalhealth.or.th/node/28010> (12 กันยายน 2564).
- สีรวม มั่งมา. 2566. **การผลิตและการใช้ประโยชน์พืชพรรณ 9 ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม**



**กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตำบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุทธิศักดิ์ อินทวดี. 2548. การบริหารจัดการองค์ความรู้มีความสำคัญต่อองค์กรอย่างไร.

**นักบริหาร**, 25 (1), 36-41.

สุรพล ธรรมรัตน์ และ มิรา ชัยมหาวงศ์. 2552. **หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย เล่ม 3 : กลุ่ม  
แพทย์และสาธารณสุขทางเลือก.** กรุงเทพฯ: โครงการระพีเสวนา : การเรียนรู้เพื่อความเป็น  
ไทย.

สุวิทย์ จารุศรีวรกุล. 2553. **ผักพื้นบ้าน ด้านภัยสารพัดโรค.** กรุงเทพฯ: แพลน บี.

อิกุจิโร โนนากะ. 2562. **การจัดการความรู้ทางธุรกิจ "ความรู้" ของนักวิชาการ.** [ระบบออนไลน์].

แหล่งที่ <https://athipatkm.blogspot.com/2019/01/1.html>

(13 มกราคม 2565).

อุตสา นิลสนธิ. 2558. **กระบวนการฟื้นฟูผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ: กรณีศึกษาวัดสวนแก้ว ตำบล  
บางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Turban, E. & Meredith, J. R. 2001. **Fundamentals of Management.** Texas: Business  
Publications.



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสนาสิริ หมอกแปง
เกิดเมื่อ	13 กันยายน 2514
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2533 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2538 ปริญญาตรี สาขาการเงินการธนาคาร มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2538-2540 เจ้าหน้าที่สินเชื่อบัตรเครดิต ธนาคารซีทีแบงก์ พ.ศ. 2537- ปัจจุบัน เกษตรกร พ.ศ. 2559 – ปัจจุบัน จิตอาสาศูนย์บาท มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

