

ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของผักพื้นเมืองภาคใต้†

Diversity and utilization of Indigenous Vegetable in southern

ปิยะนุช มุสิกพงศ์*, ชญานุช ตรีพันธ์, อรรถพล รุกขพันธ์, ฉัตรชัย กิตติไพศาล และ นาทยา คำอำไพ

ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง สถาบันวิจัยพืชสวน กรมวิชาการเกษตร อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150

*อีเมล: Piyanut191161@gmail.com

บทคัดย่อ

ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ได้รับมอบหมายจากกรมวิชาการเกษตร ให้ดำเนินงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองของภาคใต้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สนองพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ดำเนินการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 โดยมีการสำรวจ รวบรวม และสร้างแปลงอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองต่างๆ ของภาคใต้ เช่น พันธุ์ผักพื้นเมืองที่นิยมบริโภค ผักพื้นเมืองที่หายาก และใกล้สูญพันธุ์ มาปลูกอนุรักษ์ไว้ สามารถรวบรวมพันธุกรรมผักพื้นเมือง จำนวน 65 ชนิด จัดจำแนกตามได้ 26 วงศ์ เมื่อดำเนินเก็บบันทึกข้อมูลลักษณะประจำพันธุ์ และการใช้ประโยชน์ สามารถจำแนกส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ ได้ 5 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ส่วนของลำต้น กลุ่มที่ 2 ส่วนของใบและยอด กลุ่มที่ 3 ส่วนของดอก กลุ่มที่ 4 ส่วนของผล และกลุ่มที่ 5 ส่วนของเมล็ด พบว่า กลุ่มการใช้ประโยชน์กลุ่มที่ 2 ใบและยอด มีจำนวนมากสุด เท่ากับ 37 ชนิด นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผักพื้นเมืองที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ ความต้องการของตลาด และศึกษาองค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คุณค่าทางโภชนาการ แร่ธาตุ วิตามิน และโลหะหนัก จำนวน 47 ชนิด สามารถคัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีศักยภาพได้ จำนวน 5 ชนิด คือ ชี้เหล็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า มะม่วงหิมพานต์ และหมุย (ยอดขาว) สำหรับขยายผลสู่แปลงเกษตรกร เพื่อเป็นการบริโภคภายในครัวเรือน ลดรายจ่าย และเสริมรายได้ให้แก่เกษตรกร ทั้งยังเป็นการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชให้คงอยู่เพื่อให้เยาวชนรุ่นหลังได้รู้จัก เห็นถึงคุณค่า และใช้ประโยชน์จากผักพื้นเมืองต่อไป

คำสำคัญ: ผักพื้นเมือง, การใช้ประโยชน์, คุณค่าทางโภชนาการ, ความหลากหลาย

Abstract

Trang Horticultural Research Centre assigned by Department of Agriculture to operate Indigenous Vegetable Genetic Conservation Project under the Royal Initiative of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn. To operate since 1994 by exploring, collecting and create a genetic preservation to Indigenous Vegetable of Southern Thailand, such as Popular indigenous vegetables, rare native vegetables and endangered to plant and preserve. We can collect the genetics of urban vegetables of 65 types; can be classified by 26 families. When conducting a record keeping of species characteristics and utilization. The useful parts can be classified into 5 groups consist of Group 1 parts of the trunk, Group 2 parts of leaves and shoots, Group 3 part of the flower, Group 4 part of the fruit and Group 5 part of the seed. It was found that utilization group of Group 2 parts of leaves and shoots to the best by 37 types. Other than, there are selected Indigenous Vegetable that is popular for use, market demand and study the composition and nutritional value consist of Nutritional value, minerals, vitamins and heavy metals by 47 types. We have selected Indigenous Vegetable with potential to 5 types, namely *Senna siamea* (Lam.) H.S. Irwin&Barneby, *Cleistanthus polyphylls* F.N. Williams, *Sauropus androgynus* (L) Merr., *Champereia manillana* (Blume) Merr., *Anacardium occidentale* L., *Lepionurus sylvertris* Blume and *Micromelum pubescens* Blume for expanding to farmers' plots. For household consumption, reducing expenses and increasing income for farmers. It is also to create a spirit in the conservation of plant resources to remain in order for future generations to know. Appreciate and continue to use native vegetables.

Keywords: Indigenous vegetable, Utilization, Nutritional value, Diversity

†การประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงาน ขมรคณปะบฏิตงานวิทยการ อพ.สธ. ครังที่ 10 (ระหว่งวันที่ 20 - 22 กันยายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์)

บทนำ

ผักพื้นเมือง คือ พืชผักพื้นบ้าน หรือพืชผักพื้นเมืองที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรม การบริโภคของชาวท้องถิ่น มีการเจริญเติบโตในแหล่งธรรมชาติหรือนำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ โดยการใช้ประโยชน์มีความหลากหลาย ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านยารักษาโรค หรือด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.), 2558) ปัจจุบันผักพื้นเมืองหลายชนิดในท้องถิ่นหายาก และมีจำนวนลดน้อยลงจากการใช้พื้นที่เพื่อการเกษตร การใช้พื้นที่เพื่อสร้างสิ่งปลูกสร้าง เช่น อาคาร บ้านเรือน และสถานที่ท่องเที่ยว เป็นต้น ทำให้ความสมบูรณ์ทางธรรมชาติลดลงอย่างรวดเร็ว ความหลากหลายของผักพื้นเมืองจึงเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ การอนุรักษ์และฟื้นฟูความหลากหลายของผักพื้นเมืองเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาพันธุกรรมไว้ให้คงอยู่ โดยมีโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้มีแผนแม่บท อพ.สธ. ระยะ 5 ปีที่เจ็ด เป็นแผนยุทธศาสตร์ขึ้นการดำเนินงานอนุรักษ์พันธุกรรมพืช โดยมีกรอบแนวคิดทิศทางการดำเนินงานเพื่อสนองพระราชดำริในการอนุรักษ์ทรัพยากรของประเทศ ภายใต้กรอบการเรียนรู้ทรัพยากรและกรอบการใช้ประโยชน์ ประกอบด้วย กิจกรรมสำรวจ เก็บรวบรวมพันธุกรรมพืช กิจกรรมปลูกรักษาพันธุกรรมพืช และกิจกรรมอนุรักษ์และใช้ประโยชน์พันธุกรรมพืช (โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.), 2546)

ผักพื้นเมือง ที่นำมาบริโภคอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางเภสัชศาสตร์ ซึ่งเป็นที่รู้จักและมีการใช้ประโยชน์เฉพาะท้องถิ่น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ตั้งแต่ส่วนลำต้น ใบ ยอด ดอก ผลอ่อน เมล็ด และเหง้า ตามชนิดของผักพื้นเมือง โดยผักพื้นเมืองบางชนิดสามารถบริโภคได้ตลอดทั้งปี บางชนิดบริโภคได้ตามฤดูกาลเท่านั้น เช่น มะเขือพวง (*Solanum torvum* SwS.) สามารถบริโภคตลอดทั้งปี เป็นทั้งอาหาร และยา นิยมบริโภคผลอ่อน เป็นผักสดกับน้ำพริก หรือนำมาแกง เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ ประโยชน์ทางยา มีรสขม เพื่อบำรุงเลือดน้อย ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ต้มน้ำอาเจียนลมท้อง หรือทุบจิ้มเกลือ รมแก้อาหาร สำหรับคุณค่าทางโภชนาการ ใน 100 กรัม มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต เท่ากับ 3.25, 0.34 และ 12.22 กรัม ตามลำดับ มีแร่ธาตุ ประกอบด้วย แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม ในปริมาณ 140, 1.60, 90, 410 และ 50 มิลลิกรัม ตามลำดับ (กรมวิชาการเกษตร, 2549)

ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ได้รับมอบหมายจากกรมวิชาการเกษตร ให้ดำเนินงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองของภาคใต้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สนองพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จัดทำขึ้นเพื่อเพื่อรวบรวม และอนุรักษ์ความหลากหลายทางพันธุกรรมพืชผักพื้นเมืองและคัดเลือกพันธุ์ผักพื้นเมืองที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 โดยมีการสำรวจ รวบรวม และสร้างแปลงอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองต่างๆ ของภาคใต้ เช่น พันธุ์ผักพื้นเมืองที่นิยมบริโภค ผักพื้นเมืองที่หายาก และใกล้สูญพันธุ์ มาปลูกอนุรักษ์ไว้ภายในศูนย์ฯ และมีการเก็บบันทึกข้อมูลลักษณะประจำพันธุ์ การใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภค การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ แร่ธาตุ วิตามิน และโลหะหนัก ในการประเมินการคัดเลือกเป็นผักพื้นเมืองภาคใต้ที่มีศักยภาพ เพื่อขยายผลสู่แปลงเกษตรกรในอนาคต สามารถนำมาบริโภคภายในครัวเรือน ลดรายจ่าย เสริมรายได้ให้แก่เกษตรกร และการอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

- 1) การสำรวจ และรวบรวม โดยมีการออกสำรวจ และเก็บรวบรวมพันธุกรรมพืชผักพื้นเมืองต่างๆ โดยเฉพาะพืชที่มีแหล่งกระจายพันธุ์และมีการใช้ประโยชน์ในพื้นที่ภาคใต้ คือ จังหวัดตรัง พัทลุง นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี สงขลา และสตูล
- 2) การปลูก และอนุรักษ์พันธุกรรมผักพื้นเมืองของภาคใต้
 - 2.1) ปลูกรวบรวมพันธุกรรมผักพื้นเมืองที่ได้จากการเก็บรวบรวม ณ ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ในพื้นที่ 5 ไร่
 - 2.2) การดูแลรักษา
 - การใส่ปุ๋ย สำหรับผักพื้นเมืองที่ใช้ประโยชน์ส่วนใบและยอด ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 และปุ๋ยคอก 3 ครั้ง/ปี (4 เดือน/ครั้ง) สำหรับผักพื้นเมืองที่เป็นไม้ยืนต้น ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 และปุ๋ยคอก 2 ครั้ง/ปี (4 เดือน/ครั้ง)
 - การให้น้ำ ในช่วงแล้งด้วยระบบสปริงเกอร์ สำหรับผักพื้นเมืองที่ใช้ประโยชน์ส่วนใบและยอด ให้น้ำวันเว้นวัน ครั้งละ 30 นาที และไม้ยืนต้น ให้น้ำอาทิตย์ละ 2 ครั้งๆ ละ 30 นาที
 - ตัดแต่งทรงพุ่มเพื่อกระตุ้นการแตกใบใหม่ สำหรับผักพื้นเมืองที่ใช้ประโยชน์ส่วนใบและยอด
 - กำจัดวัชพืชให้โล่งเตียนสม่ำเสมอเพื่อสะดวกต่อการจัดการแปลง
 - 2.3) บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์ ได้แก่
 - ชื่อวงศ์ ชื่อพันธุ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ และส่วนการใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภค
- 3) การวิเคราะห์องค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ
 - เก็บตัวอย่างผักพื้นเมืองภาคใต้ที่ปลูกรวบรวมในศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ส่งวิเคราะห์หาองค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ โดยได้รับความอนุเคราะห์จากกรมวิทยาศาสตร์บริการ เข้ามาเป็นหน่วยงานสนับสนุน ในปี พ.ศ. 2563 จำนวน 24 ชนิด ปี พ.ศ. 2564 จำนวน 17

ชนิด และปี พ.ศ. 2565 จำนวน 6 ชนิด รวมทั้งสิ้น 47 ชนิด โดยเก็บตัวอย่างการใช้ประโยชน์ตามชนิดพืช คือ ส่วนของลำต้น ส่วนของใบและยอด ส่วนของดอก ส่วนของผล และส่วนของเมล็ด จำนวน 500 กรัม เพื่อใช้ในการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คุณค่าทางโภชนาการ แร่ธาตุ วิตามิน และโลหะหนัก

- คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีศักยภาพ ตามเกณฑ์การคัดเลือก มีรายละเอียดดังนี้

1) มีองค์ประกอบ และคุณค่าทางโภชนาการสูง คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีปริมาณสูงอยู่ใน 5 อันดับแรกของ 1.1) คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต พลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด และโปรตีน 1.2) แร่ธาตุ ประกอบด้วย แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และสังกะสี 1.3) วิตามิน ประกอบด้วย เบตา-คาโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี นอกจากนี้ ไม่เกินค่ามาตรฐานของโลหะหนัก ปนประกอบด้วย เหล็ก และทองแดง

2) ตลาดมีความต้องการสูง โดยเป็นผักพื้นเมืองภาคใต้ที่มีกลุ่มผู้บริโภคหลากหลายช่วงอายุ ตั้งแต่ วัยเด็ก วัยรุ่น และผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ตลาดมีความต้องการสูง

3) มีการใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย มีการนำมาใช้บริโภค และเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เช่น เครื่องเคียงกับข้าว ลวก ผัด และแกง เป็นต้น

ผลและอภิปรายผล

1) การสำรวจ และรวบรวมผักพื้นเมืองภาคใต้

ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ดำเนินการสำรวจและรวบรวมผักพื้นเมือง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537-2564 โดยเฉพาะพืชที่มีแหล่งกระจายพันธุ์ และมีการใช้ประโยชน์ในภาคใต้ คือ จังหวัดตรัง พัทลุง นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี สงขลา และสตูล เพื่อมาปลูกอนุรักษ์ไว้ในแปลง ณ ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ในพื้นที่ 5 ไร่ ได้ทั้งสิ้นจำนวน 65 ชนิด ได้ศึกษาความหลากหลายของผักพื้นเมือง สามารถจำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ จำนวน 26 วงศ์ พบว่า วงศ์ Fabaceae มีความหลากหลายมากที่สุด จำนวน 9 ชนิด รองลงมา คือ วงศ์ Phyllanthaceae Anacardiaceae และ Zingiberaceae จำนวน 7, 6 และ 6 ชนิด ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

2) การปลูก และอนุรักษ์ผักพื้นเมืองของภาคใต้

จากการสำรวจและรวบรวมผักพื้นเมืองที่ผ่านมา ได้นำผักพื้นเมืองชนิดต่างๆ มาปลูกอนุรักษ์ไว้ในแปลง ณ ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ในพื้นที่ 5 ไร่ จำนวนทั้งสิ้น 65 ชนิด ผักพื้นเมืองนิยมนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งบริโภคในครัวเรือน และยังสามารถนำมาปลูกเพื่อเสริมรายได้ โดยผักพื้นเมืองแต่ละชนิดมีการนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์ได้แตกต่างกัน หลังจากที่มีการปลูกได้มีการเก็บข้อมูลการใช้ประโยชน์ สามารถจัดกลุ่มตามลักษณะส่วนที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ได้ จำนวน 5 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ส่วนของลำต้น กลุ่มที่ 2 ส่วนของใบและยอด กลุ่มที่ 3 ส่วนของดอก กลุ่มที่ 4 ส่วนของผล และกลุ่มที่ 5 ส่วนของเมล็ด พบว่า กลุ่มที่ 2 มีจำนวนชนิดผักพื้นเมืองมากที่สุด เท่ากับ 37 ชนิด รองลงมา คือ กลุ่มที่ 4, 3, 1 และ 5 เท่ากับ 19, 6, 4 และ 3 ชนิด ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

3) การวิเคราะห์องค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นเมืองภาคใต้ จำนวน 47 ชนิด โดยเก็บส่วนการใช้ประโยชน์ตามชนิดพืช ได้แก่ ส่วนของลำต้น ส่วนของใบและยอด ส่วนของดอก ส่วนของผล และส่วนของเมล็ด ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คุณค่าทางโภชนาการ แร่ธาตุ วิตามิน และโลหะหนัก มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3.1) คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต (กรัมต่อ 100 กรัม) พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม) ไขมันทั้งหมด (กรัมต่อ 100 กรัม) และโปรตีน (กรัมต่อ 100 กรัม) จากผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ผักพื้นเมืองที่มีการสะสมปริมาณ คาร์โบไฮเดรตที่สุด คือ มะม่วงหิมพานต์ เท่ากับ 18.44 กรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ นกนอ นมรุษ (ยอดดำ) และกุ่มน้ำ เท่ากับ 18.42, 17.09 และ 17.02 กรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ พลังงานทั้งหมด พบปริมาณมากที่สุดในนกนอ เท่ากับ 176.30 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ กุ่มน้ำ มะม่วงหิมพานต์ และขี้เหล็ก เท่ากับ 123.90, 119.30 และ 113.25 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม ตามลำดับ ส่วนไขมันทั้งหมด พบว่า มีปริมาณมากที่สุด คือ นมรุษ (ยอดดำ) เท่ากับ 35.90 กรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ กุ่มน้ำ ขี้เหล็ก และผักหวานบ้าน เท่ากับ 1.62, 1.14 และ 1.09 กรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ และโปรตีน พบว่า มีปริมาณมากที่สุด คือ ผักหวานป่า เท่ากับ 8.78 กรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ หมากหมก นมรุษ (ยอดขาว) และขี้เหล็ก เท่ากับ 8.60, 6.60 และ 6.49 กรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

3.2) แร่ธาตุ ประกอบด้วย แคลเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) โซเดียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) โพแทสเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) แมกนีเซียม (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) และสังกะสี (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) จากผลการวิเคราะห์แร่ธาตุ พบว่า แคลเซียมมีการสะสมมากที่สุด คือ หมากหมก เท่ากับ 292.90 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ นมรุษ (ยอดขาว) ยอบ้าน และนมรุษ (ยอดดำ) เท่ากับ 276.70, 252.60 และ 248.30 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ โซเดียมมากที่สุด คือ ยอบ้าน เท่ากับ 44.20 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ มะม่วงหิมพานต์ หมากหมก และนกนอ เท่ากับ 12.40, 7.74 และ 7.04 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ โพแทสเซียมมีปริมาณมากที่สุด คือ หมากหมก เท่ากับ 760.00 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ นมรุษ (ยอดขาว) ผักหวานป่า และนมรุษ (ยอดดำ) เท่ากับ 699.55, 664.55 และ 659.05 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ ฟอสฟอรัสมีปริมาณมากที่สุด คือ หมากหมก เท่ากับ 162.60

มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมาคือ มะม่วงหิมพานต์ ผักหวานบ้าน และขี้เหล็ก เท่ากับ 122.50, 102.60 และ 92.55 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ แมกนีเซียมมีปริมาณมากที่สุด คือ หนามหูก เท่ากับ 240.20 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) ยอบ้าน และกุ่มน้ำ เท่ากับ 171.80, 170.60 และ 169.40 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ และสังกะสีมีปริมาณมากที่สุด คือ หนามหูก เท่ากับ 0.96 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ ผักหวานป่า นกนอน และผักหวานบ้าน เท่ากับ 0.88, 0.80, และ 0.80 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

3.3) วิตามิน ประกอบด้วย เบตา-คาโรทีน (ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม) วิตามินบี 1 (ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม) วิตามินบี 2 (ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม) และวิตามินซี (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) พบว่า เบตา-คาโรทีนมี ปริมาณมากที่สุด คือ ผักหวานบ้าน เท่ากับ 32,271.70 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ ผักหวานป่า หนามหูก และยอบ้าน เท่ากับ 26,048.25, 12,306.50 และ 9,796.50 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ วิตามินบี 1 มีปริมาณมากที่สุด คือ ขี้เหล็ก เท่ากับ 959.20 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า และยอบ้าน เท่ากับ 830.70, 784.05 และ 665.30 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ วิตามินบี 2 มีปริมาณมากที่สุด คือ นกนอน เท่ากับ 447.60 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) ผักหวานบ้าน และหนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) เท่ากับ 297.80, 237.30 และ 208.00 ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ และพบวิตามินซีเฉพาะ หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) และผักหวานบ้านเท่านั้น โดยมีปริมาณมากที่สุด คือ หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) เท่ากับ 58.80 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ ผักหวานบ้าน เท่ากับ 11.90 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม (ตารางที่ 5)

3.4) โลหะหนัก ประกอบด้วย เหล็ก (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) และทองแดง (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) พบว่า เหล็กมีการสะสมในปริมาณ น้อยที่สุดและต่ำกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนด คือ หนามหูก เท่ากับ 0.83 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ ผักหวานป่า ขี้เหล็ก และมะม่วงหิมพานต์ เท่ากับ 1.15, 1.20 และ 1.20 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ ขณะที่ ยอบ้าน หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) และกุ่มน้ำ พบว่า มีการ สะสมของเหล็กเกินค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ อยู่ระหว่าง 2.05-5.87 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม สำหรับค่ามาตรฐานของสถาบันอาหารที่กำหนดของ เหล็กที่ยอมรับได้ ต้องมีการสะสมในผักพื้นเมืองไม่เกิน 2 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม (ศิริวรรณ และปิยะดา, 2564) ส่วนทองแดง พบว่า ผักพื้นเมือง ทั้ง 10 ชนิด มีการสะสมของทองแดงที่ต่ำกว่าค่ามาตรฐานกำหนด โดยมีการสะสมในปริมาณน้อยที่สุด คือ กุ่มน้ำ เท่ากับ 0.06 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม รองลงมา คือ หนามขี้เหล็ก (ยอดดำ) ยอบ้าน และผักหวานบ้าน เท่ากับ 0.14, 0.20 และ 0.20 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ ซึ่งค่ามาตรฐาน ที่กำหนดของทองแดงที่ยอมรับได้ ต้องมีการสะสมในผักพื้นเมืองไม่เกิน 2 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม (กระทรวงสาธารณสุข, 2529) (ตารางที่ 6)

จากเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด สามารถคัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีศักยภาพ ดังนี้

1) มื้อองค์ประกอบ และคุณค่าทางโภชนาการสูง คัดเลือกได้ 7 ชนิด คือ ขี้เหล็ก นกนอน ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า มะม่วงหิมพานต์ หนามหูก และหนามขี้เหล็ก (ยอดดำ)

2) ตลาดมีความต้องการสูง คัดเลือกได้ 5 ชนิด คือ ขี้เหล็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า มะม่วงหิมพานต์ และหนามขี้เหล็ก (ยอดดำ)

3) การใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย คัดเลือกได้ 4 ชนิด คือ ขี้เหล็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า และมะม่วงหิมพานต์

เมื่อประเมินจากเกณฑ์การคัดเลือกทั้ง 3 ด้าน สามารถคัดเลือกผักพื้นเมืองภาคใต้ ได้จำนวน 5 ชนิด คือ ขี้เหล็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า มะม่วงหิมพานต์ และหนามขี้เหล็ก (ยอดดำ)

ตารางที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับพันธุ์กรรมผักพื้นเมืองภาคใต้ จำนวน 65 ชนิด

วงศ์	ชื่อพืช	ชื่อวิทยาศาสตร์
Anacardiaceae	มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> (L.f.) Kurz.
Anacardiaceae	มะปริง	<i>Bouea oppositifolia</i> (Roxb.) Meisn.
Anacardiaceae	มะม่วงแก้วแดง	<i>Mangifera</i> sp.
Anacardiaceae	มะม่วงเบา	<i>Mangifera indica</i> L.
Anacardiaceae	มะม่วงหิมพานต์	<i>Anacardium occidentale</i> L.
Anacardiaceae	มะมุด	<i>Mangifera foetida</i> Lour.
Araceae	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites.
Araliaceae	เล็บครุฑ	<i>Polyscias fruticosa</i> (L.) Harms
Arecaceae	เต่าร้าง	<i>Caryoto mitis</i> Lour.
Arecaceae	พ้อ	<i>Licuala spinosa</i> Thunb.
Arecaceae	หลุมพี	<i>Eleiodoxa conferta</i> (Griff.) Burret
Athyriaceae	ผักกูด	<i>Diplazium esculentum</i> (Tetzius) Swartz
Bignoniaceae	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Benth.ex.Kurz.
Capparaceae	กุ่มน้ำ	<i>Crateva magna</i> (Lour.) DC.

วงศ์	ชื่อพืช	ชื่อวิทยาศาสตร์
Clusiaceae	ชะมวงช้าง	<i>Garcinia atroviridis</i> Griff. ex T. Anderson
Clusiaceae	ชะมวงทราย	<i>Garcinia</i> sp.
Clusiaceae	ชะมวงส้ม	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex Choisy
Clusiaceae	ส้มแขก	<i>Garcinia atroviridis</i> Griff. ex T. Anderson
Fabaceae	สะตอ (ตอหนัก)	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.
Fabaceae	สะตอเบา	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit.
Fabaceae	เหรี๋ย	<i>Parkia rimoriana</i> (DC.) Merr.
Fabaceae	ขี้เหล็ก	<i>Senna siamea</i> (Lam.) H.S. Irwin&Barneby
Fabaceae	แคฝรั่ง	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Walp.
Fabaceae	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.
Fabaceae	ชะอม	<i>Acacia pennata</i> subsp. <i>Insuavis</i> (Lace) I.C. Nielsen
Fabaceae	เนียง	<i>Archidenron jiringa</i> I.C. Nielsen
Fabaceae	ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.
Gnetaceae	ผักเหลียง	<i>Gnetum gnemom</i> var. <i>tenerum</i> Markgr.
Hypericaceae	ตัว	<i>Cratoxylum formosum</i> subsp. <i>Formosum</i>
Lauraceae	ตะไคร้ต้น	<i>Litsea cubeba</i> (Lour.) Pers.
Lauraceae	ทำมัง	<i>Litsea elliptica</i> Blume
Lecythidaceae	กระโดน	<i>Careya arborea</i> Roxb.
Lecythidaceae	จิก	<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaertn.
Meliaceae	เหียม	<i>Azadirachta excelsa</i> (Jack) Jacobs
Menispermaceae	ย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels
Moraceae	ขนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.
Moraceae	ขี้วงค้อน	<i>Artocarpus</i> sp.
Moraceae-Ficeae	มะเดื่อชุมพร	<i>Ficus racemosa</i> L.
Moraceae-Ficeae	ลูกจิ้ง	<i>Ficus fistulosa</i> var. <i>tengerensis</i> (Miq.) Kuntze
Musaceae	กล้วยเถื่อน	<i>Musa acuminata</i> Colla. Subsp. <i>Acuminata</i>
Myrtaceae	เสม็ดขุน	<i>Syzygium antisepticum</i> (Blume) Merr.&L.M. Perry
Opiliaceae	ไต่เต้ (ผักหวานป่า)	<i>Champerea manillana</i> (Blume) Merr.
Opiliaceae	หมากหมก	<i>Lepionurus sylvertris</i> Blume
Oxalidaceae	มะเฟือง	<i>Averrhoa carambola</i> L.
Phyllanthaceae	กริม	<i>Aporosa planchoniana</i> Baill. ex Mull.Arg.
Phyllanthaceae	นกนอน	<i>Cleistanthus polyphylls</i> F.N. Williams
Phyllanthaceae	แพบ	<i>Hymenocardia punctata</i> Wall. Ex. Lindl.
Phyllanthaceae	ผักหวาน	<i>Sauropus androgynus</i> (L) Merr.
Phyllanthaceae	มันปู	<i>Glochidion littorale</i> Blume
Phyllanthaceae	ยายถีบลาน	<i>Phyllanthus oxyphyllus</i> Miq.
Phyllanthaceae	ส้มเฒ่า	<i>Antidesma leucocladon</i> Hook. F.
Piperaceae	พริกไทย	<i>Piper nigrum</i> L.
Primulaceae	ตาเป็ดตาไก่	<i>Ardisia fulva</i> var. <i>ciliate</i> H.R. Fletcher
Rubiaceae	พาโหม	<i>Paederia tomentosa</i> Blume var. <i>glabra</i> Kurz.
Rubiaceae	ยอเถื่อน (ยอป่า)	<i>Morinda citrifolia</i> L.
Rutaceae	มะกรูด	<i>Citrus hystrix</i> DC.
Rutaceae	มะนาว	<i>Citrus x aurantifolia</i> (Christm.) Swingle
Rutaceae	ส้มจี๊ด	<i>Citrus japonica</i> Thunb.
Rutaceae	หมรุย	<i>Micromelum pubescens</i> Blume

วงศ์	ชื่อพืช	ชื่อวิทยาศาสตร์
Zingiberaceae	ข่าเหลือง	<i>Alpinia galangal</i> (L.) Willd.
Zingiberaceae	ข่าตาแดง	<i>Alpinia siamensis</i> K.Schum.
Zingiberaceae	จวด (กระเจียว)	<i>Curcuma sessilis</i> Gage
Zingiberaceae	ดาหลาดอกสีแดง	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.
Zingiberaceae	ดาหลาดอกสีขาว	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.
Zingiberaceae	กระวาน	<i>Amomum cardamomum</i> L.

ตารางที่ 2 ลักษณะการใช้ประโยชน์ของผักพื้นเมืองภาคใต้ จำนวน 5 กลุ่ม ดังนี้

วงศ์	ชื่อพืช	ชื่อวิทยาศาสตร์
กลุ่มที่ 1 ส่วนของลำต้น		
Musaceae	กล้วยเครือ	<i>Musa acuminata</i> Colla. Subsp. <i>Acuminata</i>
Zingiberaceae	ข่าเหลือง	<i>Alpinia galangal</i> (L.) Willd.
Zingiberaceae	ข่าตาแดง	<i>Alpinia siamensis</i> K.Schum.
Zingiberaceae	กระวาน	<i>Amomum cardamomum</i> L.
กลุ่มที่ 2 ส่วนของใบ/ยอด		
Anacardiaceae	มะกอก	<i>Spondias pinnata</i> (L.f.) Kurz.
Anacardiaceae	มะม่วงหิมพานต์	<i>Anacardium occidentale</i> L.
Araceae	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites.
Araliaceae	เล็บครุฑ	<i>Polyscias fruticosa</i> (L.) Harms
Athyriaceae	ผักกูด	<i>Diplazium esculentum</i> (Tetzius) Swartz
Clusiaceae	ชะมวงช้าง	<i>Garcinia atroviridis</i> Griff. ex T. Anderson
Clusiaceae	ชะมวงทราย	<i>Garcinia</i> sp.
Clusiaceae	ชะมวงส้ม	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex Choisy
Clusiaceae	ส้มแขก	<i>Garcinia atroviridis</i> Griff. ex T. Anderson
Fabaceae	สะตอเบา	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit.
Fabaceae	ขี้เหล็ก	<i>Senna siamea</i> (Lam.) H.S. Irwin&Barneby
Fabaceae	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.
Fabaceae	ชะอม	<i>Acacia pennata</i> subsp. <i>Insuavis</i> (Lace) I.C. Nielsen
Fabaceae	ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.
Gnetaceae	ผักเหลียง	<i>Gnetum gnemom</i> var. <i>tenerum</i> Markgr.
Hypericaceae	ดี้ว	<i>Cratoxylum formosum</i> subsp. <i>Formosum</i>
Lauraceae	ตะไคร้ต้น	<i>Litsea cubeba</i> (Lour.) Pers.
Lauraceae	ทำมัง	<i>Litsea elliptica</i> Blume
Lecythidaceae	กระโดน	<i>Careya arborea</i> Roxb.
Lecythidaceae	จิก	<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaertn.
Meliaceae	เทียม	<i>Azadirachta excelsa</i> (Jack) Jacobs
Menispermaceae	ย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels
Myrtaceae	เสม็ดขุน	<i>Syzygium antisepcticum</i> (Blume) Merr.&L.M. Perry
Opiliaceae	ไต่เต้ (ผักหวานป่า)	<i>Champereia manillana</i> (Blume) Merr.
Opiliaceae	หมากหมก	<i>Lepionurus sylvertris</i> Blume
Phyllanthaceae	กริม	<i>Aporosa planchoniana</i> Baill. ex Mull.Arg.
Phyllanthaceae	นกออน	<i>Cleistanthus polyphylls</i> F.N. Williams
Phyllanthaceae	แพบ	<i>Hymenocardia punctata</i> Wall. Ex. Lindl.
Phyllanthaceae	ผักหวาน	<i>Sauropus androgynus</i> (L) Merr.

วงศ์	ชื่อพืช	ชื่อวิทยาศาสตร์
Phyllanthaceae	มันปู	<i>Glochidion littorale</i> Blume
Phyllanthaceae	ยายถีบหลาน	<i>Phyllanthus oxyphyllus</i> Miq.
Phyllanthaceae	ส้มเฒ่า	<i>Antidesma leucocladon</i> Hook. F.
Primulaceae	ตาเปิดตาไก่	<i>Ardisia fulva</i> var. <i>ciliate</i> H.R. Fletcher
Rubiaceae	พาโหม	<i>Paederia tomentosa</i> Blume var. <i>glabra</i> Kurz.
Rubiaceae	ยอเถื่อน (ยอป่า)	<i>Morinda citrifolia</i> L.
Rutaceae	มะกรูด	<i>Citrus hystrix</i> DC.
Rutaceae	หมรุย	<i>Micromelum pubescens</i> Blume
กลุ่มที่ 3 ส่วนของดอก		
Capparaceae	กุ่มน้ำ	<i>Crateva magna</i> (Lour.) DC.
Fabaceae	แคฝรั่ง	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Walp.
Lecythidaceae	กระโดน	<i>Careya arborea</i> Roxb.
Zingiberaceae	จวด (กระเจียว)	<i>Curcuma sessilis</i> Gage
Zingiberaceae	ดาหลา (ดอกสีแดง)	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.
Zingiberaceae	ดาหลา (ดอกสีขาว)	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.
กลุ่มที่ 4 ส่วนของผล		
Anacardiaceae	มะปริง	<i>Bouea oppositifolia</i> (Roxb.) Meisn.
Anacardiaceae	มะม่วงแก้วแดง	<i>Mangifera</i> sp.
Anacardiaceae	มะม่วงเบา	<i>Mangifera indica</i> L.
Anacardiaceae	มะมุด	<i>Mangifera foetida</i> Lour.
Arecaceae	หลุมพี	<i>Eleiodoxa conferta</i> (Griff.) Burret
Bignoniaceae	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Benth.ex.Kurz.
Clusiaceae	ส้มแขก	<i>Garcinia atroviridis</i> Griff. ex T. Anderson
Fabaceae	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.
Fabaceae	เนียง	<i>Archidenron jiringa</i> I.C. Nielsen
Moraceae	ขนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.
Moraceae	ขี้เหล็ก	<i>Artocarpus</i> sp.
Moraceae-Ficeae	มะเดื่อชุมพร	<i>Ficus racemosa</i> L.
Moraceae-Ficeae	ลูกฉิ่ง	<i>Ficus fistulosa</i> var. <i>tengerensis</i> (Miq.) Kuntze
Musaceae	กล้วยเถื่อน	<i>Musa acuminata</i> Colla. Subsp. <i>Acuminata</i>
Oxalidaceae	มะเฟือง	<i>Averrhoa carambola</i> L.
Piperaceae	พริกไทย	<i>Piper nigrum</i> L.
กลุ่มที่ 4 ส่วนของผล		
Primulaceae	ตาเปิดตาไก่	<i>Ardisia fulva</i> var. <i>ciliate</i> H.R. Fletcher
Rutaceae	มะนาว	<i>Citrus x aurantifolia</i> (Christm.) Swingle
Rutaceae	ส้มจี๊ด	<i>Citrus japonica</i> Thunb.
กลุ่มที่ 5 ส่วนของเมล็ด		
Fabaceae	สะตอ (ตอหนัก)	<i>Parkia speciosa</i> Hassk.
Fabaceae	สะตอเบา	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit.
Fabaceae	เหวียง	<i>Parkia rimoriana</i> (DC.) Merr.

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต พลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด และโปรตีนของผักพื้นเมือง

ชื่อผัก	คาร์โบไฮเดรต	พลังงานทั้งหมด	ไขมันทั้งหมด	โปรตีน
	(กรัมต่อ 100 กรัม)	(กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม)	(กรัมต่อ 100 กรัม)	(กรัมต่อ 100 กรัม)
กุ่มน้ำ	17.02	123.90	1.62	4.67
ขี้เหล็ก	15.90	113.25	1.14	6.49
นกกอน	18.42	176.30	0.40	5.55
ผักหวานบ้าน	3.66	54.60	1.09	5.27
ผักหวานป่า	7.13	82.10	0.98	8.78
มะม่วงหิมพานต์	18.44	119.30	1.06	6.34
ยอบ้าน	10.05	72.40	0.77	2.84
หมากหมก	4.11	69.00	0.80	8.60
หมรุษ (ยอดขาว)	16.43	111.10	0.89	6.60
หมรุษ (ยอดดำ)	17.09	55.67	35.90	5.05

หมายเหตุ: คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จำนวน 10 ชนิด จากจำนวนทั้งสิ้น 47 ชนิด

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์แร่ธาตุ ประกอบด้วย แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และสังกะสีของผักพื้นเมือง

ชื่อผัก	แคลเซียม	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส	แมกนีเซียม	สังกะสี
	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)
กุ่มน้ำ	232.50	3.62	604.60	91.00	169.40	0.19
ขี้เหล็ก	127.40	2.72	391.50	92.55	60.75	0.74
นกกอน	130.69	7.04	552.00	85.20	56.70	0.80
ผักหวานบ้าน	76.20	2.72	482.70	102.60	96.10	0.80
ผักหวานป่า	217.80	4.62	664.55	91.05	165.60	0.88
มะม่วงหิมพานต์	28.80	12.40	420.50	122.50	68.80	0.71
ยอบ้าน	252.60	44.20	433.20	56.40	170.60	0.51
หมากหมก	292.90	7.74	760.00	162.60	240.20	0.96
หมรุษ (ยอดขาว)	276.70	3.42	699.55	90.10	143.40	0.60
หมรุษ (ยอดดำ)	248.30	2.47	659.05	85.25	171.80	0.63

หมายเหตุ: คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีแร่ธาตุสูง จำนวน 10 ชนิด จากจำนวนทั้งสิ้น 47 ชนิด

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์วิตามิน ประกอบด้วย เบตา-คาโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซีของผักพื้นเมือง

ชื่อผัก	เบตา-คาโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
	(ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม)	(ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม)	(ไมโครกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)
กุ่มน้ำ	3,921.90	527.90	182.80	-
ขี้เหล็ก	8,510.65	959.20	-	-
นกกอน	5,958.50	-	447.60	-
ผักหวานบ้าน	32,271.70	830.70	237.30	11.90
ผักหวานป่า	26,048.25	784.05	110.05	-
มะม่วงหิมพานต์	6,361.60	250.10	36.60	-
ยอบ้าน	9,796.50	665.30	110.50	-
หมากหมก	12,306.50	-	101.50	-
หมรุษ (ยอดขาว)	7,836.15	595.10	297.80	-
หมรุษ (ยอดดำ)	8,404.30	560.10	208.00	58.80

หมายเหตุ: คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีวิตามินสูง จำนวน 10 ชนิด จากจำนวนทั้งสิ้น 47 ชนิด

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์โลหะหนัก ประกอบด้วย เหล็ก และทองแดงของผักพื้นเมือง

ชื่อผัก	เหล็ก	ทองแดง
	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	(มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)
กุ่มน้ำ	2.05	0.06
ขี้เหล็ก	1.20	0.24
นกกอน	1.94	0.63
ผักหวานบ้าน	1.42	0.20
ผักหวานป่า	1.15	0.31
มะม่วงหิมพานต์	1.20	0.24
ยอบ้าน	5.87	0.20
หมากหมก	0.83	0.86
หมรุษ (ยอดขาว)	1.30	0.14
หมรุษ (ยอดดำ)	2.61	0.21
ค่ามาตรฐานที่กำหนด	< 2.00	< 2.00

หมายเหตุ: คัดเลือกผักพื้นเมืองที่มีการสะสมของโลหะหนักต่ำ จำนวน 10 ชนิด จากจำนวนทั้งสิ้น 47 ชนิด

ค่ามาตรฐานของเหล็กที่ยอมรับได้ ต้องมีการสะสมในผักพื้นเมืองไม่เกิน 2 มิลลิกรัม/100 กรัม (ศิริวรรณ และปิยะดา, 2564)

ค่ามาตรฐานของทองแดงที่ยอมรับได้ ต้องมีการสะสมในผักพื้นเมืองไม่เกิน 2 มิลลิกรัม/100 กรัม (กระทรวงสาธารณสุข, 2529)

สรุปผล

ศูนย์วิจัยพืชสวนตรังได้สำรวจ และรวบรวมผักพื้นเมืองภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น 65 ชนิด จำแนกวงศ์ตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ได้จำนวน 26 วงศ์ พบว่า วงศ์ Fabaceae มีความหลากหลายของชนิดผักพื้นเมืองมากที่สุด จำนวน 9 ชนิด เมื่อนำมาปลูก และอนุรักษ์ภายในศูนย์ฯ ได้มีการเก็บข้อมูลการใช้ประโยชน์ ซึ่งสามารถจัดกลุ่มตามลักษณะส่วนที่นิยมนำมาใช้ประโยชน์ได้ จำนวน 5 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ส่วนของลำต้น กลุ่มที่ 2 ส่วนของใบและยอด กลุ่มที่ 3 ส่วนของดอก กลุ่มที่ 4 ส่วนของผล และกลุ่มที่ 5 ส่วนของเมล็ด พบว่า กลุ่มที่ 2 มีจำนวนชนิดผักพื้นเมืองมากที่สุด เท่ากับ 37 ชนิด จากเกณฑ์การคัดเลือกทั้ง 3 ด้าน เพื่อประเมินชนิดผักพื้นเมืองที่มีศักยภาพได้ จำนวน 5 ชนิด คือ ขี้เหล็ก ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า มะม่วงหิมพานต์ และและหมรุษ (ยอดขาว) ซึ่งเป็นผักพื้นเมืองภาคใต้หายาก และนิยมนำมาบริโภคที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง มีความต้องการของตลาด และมีการใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลายเหมาะแก่การขยายผลสู่แปลงเกษตรกรเพื่อการปลูกอนุรักษ์ เพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน และปลูกเพื่อเสริมรายได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำผักพื้นเมืองที่มีศักยภาพทั้งด้านคุณค่าทางโภชนาการ และความต้องการของตลาด มาขยายผลสู่แปลงเกษตรกรรมภายในจังหวัด ซึ่งอาจพัฒนาเป็นผักเศรษฐกิจต่อไปในอนาคตได้

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณกรมวิทยาศาสตร์บริการ ที่สนับสนุนการวิเคราะห์องค์ประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ และขอขอบคุณ คุณนิตยา คำอำไพ ข้าราชการบำนาญ ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง ที่ได้จัดทำเอกสารเกี่ยวกับลักษณะทางพฤกษศาสตร์ และการใช้ประโยชน์ของผักพื้นเมือง จนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาต่อยอดให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการเกษตร. (2549). *คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพร*. กรุงเทพฯ: คริกปรีนท์ ออฟเซ็ท.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2529). *ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 (พ.ศ.2529) เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน*.
http://food.fda.moph.go.th/law/data/announ_moph/P98.pdf
- โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.). (2558). *ใบงานที่ 5 การเก็บข้อมูลการใช้ประโยชน์ของพืชในท้องถิ่น*. https://oer.learn.in.th/search_detail/result/7667
- โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2564). *แผนแม่บท อพ.สธ. ระยะ 5 ปีที่เจ็ด (1 ตุลาคม พ.ศ. 2564 – 30 กันยายน พ.ศ. 2569)*. http://www.rspg.or.th/masterplan/download_1.html
- ศิริวรรณ จินดา และ ปิยะดา วชิระวงศกร. (2564). การประเมินปริมาณโลหะหนักที่ปนเปื้อนในผักเศรษฐกิจ: กรณีศึกษาในตำบลบึงพระ อำเภอมือ จังหวัดพิษณุโลก. *PSRU Journal of Science and Technology*, 6(1), 28-38.