



พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของพืชกินได้จากป่าชายเลน

และป่าชายหาดบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา

Ethnobotany of Edible Plants from Mangrove and Beach Forest in Sating Phra Peninsula, Songkhla Province

อรทัย เนียมสุวรรณ^{1*} นฤมล เส็งนนท์¹ กรกนก ยิ่งเจริญ¹ และ พชรินทร์ สิงห์ดำ¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพืชกินได้จากป่าชายเลนและป่าชายหาดใน 3 อำเภอของคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา คือ สิงหนคร สทิงพระ และระโนด ระหว่างเดือน กรกฎาคม-พฤศจิกายน 2553 กับผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ท่าน โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ด้วยคำถามหลักคือ ชนิดของพืช ชื่อพื้นเมือง ส่วนที่ใช้และวิธีการใช้ นำพืชที่สำรวจได้มาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ และวิเคราะห์ผลโดยสถิติเชิงพรรณนาและการตีความ ผลการศึกษาพบว่าพืชกินได้จำนวน 40 ชนิด จัดเป็นพืชป่าชายเลนอย่างเดียว 32.5% พืชป่าชายหาดอย่างเดียว 50% และพืชที่พบทั้งสองบริเวณ 17.5% วงศ์ที่พบชนิดพืชมากที่สุด 3 อันดับ คือ Myrtaceae 4 ชนิด Euphorbiaceae Fabaceae และ Rhamnaceae วงศ์ละ 3 ชนิด Asteraceae Pteridaceae Rutaceae และ Sapindaceae วงศ์ละ 2 ชนิด ส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นอาหารมากที่สุด 3 อันดับ คือ ใบ 40% ผล 38% และดอก/ช่อดอก และส่วนเหนือดิน 10% ผลการศึกษารังนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถจัดหาพืชผักธรรมชาติ มาใช้บริโภคในชีวิตประจำวันมากขึ้นเพื่อลดรายจ่ายในการซื้อพืชผักเศรษฐกิจ

¹ คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

*Corresponding Author, E-mai: oratai.n@psu.ac.th

ABSTRACT

This study aimed to survey edible plants from mangrove and beach forest from 3 districts of Sating Phra peninsula, Songkhla Province including Singhanakhon, Sating Phra and Ranode. Semi-structure interviews were done with 5 old informants between July to November 2010. The main issues for consulting were plant species used, vernacular name, plant part used and how to consume each plant. Then, collected plants were identified. The results showed that 40 species were used. Among them, 32.5% were mangrove plants only, 50% were beach plants only and 17.5% were both mangrove and beach plants. The most species found were in family Myrtaceae (4 species), Euphorbiaceae, Fabaceae, and Rhamnaceae (3 species) and Asteraceae, Pteridaceae, Rutaceae, and Sapindaceae (2 species), respectively. The plant parts mostly used were leaves (40%), fruits (38%) and flowers/inflorescences and aerial part (10%), respectively. In conclusion, this result will be the basis information for promoting consumption of wild edible plants of Thai people to decrease expense in buying economic plant.

คำสำคัญ: พืชกินได้ ป่าชายเลน ป่าชายหาด คาบสมุทรสหิงพระ สงขลา

Keywords: Edible plant, Mangrove forest, Beach forest, Sating Phra peninsula, Songkhla

บทนำ

พืชกินได้ (edible plant) คือ พืชที่มีหนึ่งหรือหลายส่วนสามารถใช้เป็นอาหารได้ ถ้าเก็บเกี่ยวในระยะที่เหมาะสมและมีวิธีการเตรียมที่เหมาะสม (Kallas, 1996) ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้นของโลก และเป็นบริเวณที่มีความหลากหลายของพรรณพืชสูง มีพืชที่มีต่อลำเลียงในประเทศประมาณ 10,000 ชนิด ในปัจจุบันพบว่าไม่เกิน 2 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนทั้งหมดที่นำมาใช้ประโยชน์ (ธวัชชัย, 2532) และการใช้ประโยชน์จากพืชมากเป็นอันดับต้น ๆ ก็คือการนำพืชมาใช้เป็นอาหาร โดยสามารถยืนยันได้จากการศึกษาการนำพรรณพืชมาใช้ประโยชน์ในคนไทย และพบว่าหลายกลุ่มประชากร เช่น ชาวลัวะ ชาวถิ่น ชาวกะเหรี่ยง มีการนำพืชป่ามาใช้เป็นอาหารมากที่สุด (จิตยา, 2549; ไพศาล, 2544 และ ขวัญฤทัย, 2551) จึงเห็นได้ว่าประเทศไทยมีองค์ความรู้พื้นบ้านเกี่ยวกับ

การใช้พืชป่าเป็นอาหารจำนวนมาก อย่างไรก็ตามความรู้เหล่านั้นมักสืบทอดอยู่ในคนสูงอายุในชนบทส่วนลูกหลานซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่จะรู้จักพืชอาหารเฉพาะที่มีขายตามตลาด จึงเป็นเรื่องน่าเสียดายที่ความรู้เรื่องพืชกินได้จากป่าจะสูญหายไปกับการจากไปของคนรุ่นเก่า ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้ทำการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับพืชอาหารป่า

การวิจัยในอดีตจำนวนมากในประเทศไทยพบว่าพืชป่ากินได้นั้น มักได้รับการศึกษาในกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ป่าแบบเต็งรัง ป่าดิบเขา ป่าเบญจพรรณ หรือป่าดิบชื้น แต่ป่าชายเลนและป่าชายหาดซึ่งมีพรรณพืชที่แตกต่างออกไป รวมทั้งมีกลุ่มคนที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้เคียงและใช้ประโยชน์จากป่าดังกล่าวเช่นกัน กลับมีการศึกษาถึงพืชป่ากินได้จำนวนน้อย (Upho, 2005; อรุณ, 2543)

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพืชป่ากินได้หรือพืชอาหาร จากป่าชายเลนและป่าชายหาด บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาการใช้พืชอาหารเอาไว้ก่อนที่จะสูญหายไป และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมการบริโภคผักจากธรรมชาติ หรือผักพื้นบ้านต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

1. พื้นที่ศึกษา

คาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย 4 อำเภอ คือ อำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ อำเภอกระแสสินธุ์ และอำเภอสิงหนคร ทิศเหนือติดต่อกับอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดพัทลุง ทิศใต้ติดต่อกับอำเภอเมืองสงขลาและอำเภอหาดใหญ่ ทิศตะวันออกติดต่อกับทะเลอ่าวไทย (ภาพที่ 1) ทิศตะวันตกติดต่อกับทะเลสาบสงขลา มีพื้นที่ 1,228.2 ตารางกิโลเมตร มีประชากร 211,714 คน ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยพุทธ อาชีพหลักคือทำนา รองลงมาคือประมงชายฝั่ง (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2553) ภูมิประเทศของคาบสมุทรมีลักษณะเป็นสันดอน ทอดเป็นแนวยาวแคบ ๆ กั้นอ่าวไทยไว้ภายนอก และมีห้วยน้ำทะเลสาบสงขลาอยู่ภายใน เริ่มตั้งแต่อำเภอระโนดไปสิ้นสุดที่ปากน้ำทะเลสาบสงขลา

การศึกษาครั้งนี้เลือกพื้นที่ป่าชายเลนและป่าชายหาด จาก 3 อำเภอ คือ สิงหนคร สทิงพระ และระโนด ได้แก่ ป่าชายเลนบ้านชะแล้ ป่าชายเลนบ้านบ่อปาด ป่าชายเลนบ้านหัวเขา ป่าชายหาดหาดแก้ว ป่าชายหาดม่วงงาม อำเภอสิงหนคร ป่าชายหาดดีหลวง อำเภอสทิงพระ ป่าชายหาดบ่อตรู และป่าชายหาด-

ป่ากระวะ อำเภอระโนด รวมทั้งคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา จำนวน 5 คน

2. ดำเนินการวิจัยภาคสนามเพื่อรวบรวมความรู้เรื่องพืชสมุนไพร

ดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 เดือนละ 1 ครั้ง โดยการสัมภาษณ์ผู้รู้ เดือนละ 1 ท่าน รวมทั้งโครงการจำนวน 5 ท่าน เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ซึ่งหัวข้อหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ ชื่อพื้นเมืองของพืชกินได้ ส่วนที่ใช้และวิธีการใช้ ข้อมูลการใช้ประโยชน์พันธุ์พืชแต่ละชนิดจะได้รับการยืนยันจากผู้รู้อย่างน้อย 2 ท่าน ซึ่งการสัมภาษณ์จะดำเนินการในบริเวณบ้านของผู้ถูกสัมภาษณ์และขณะเก็บตัวอย่างในพื้นที่ศึกษา

3. จัดเตรียมตัวอย่างพันธุ์ไม้แห้ง

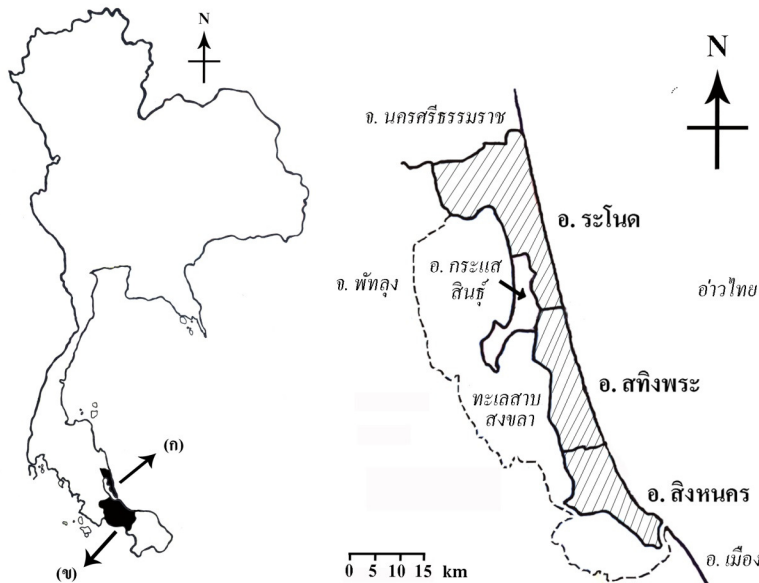
จัดเตรียมตัวอย่างพันธุ์ไม้แห้งของพืชอาหารทุกชนิดตามวิธีการของก่องกานดา (2541) เพื่อทำเป็นตัวอย่างอ้างอิง และเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑ์พืชภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ และพิพิธภัณฑ์พืชสมุนไพร คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

4. ตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ของพืช

ดำเนินการโดยใช้เอกสารทางอนุกรมวิธานพืชของประเทศไทย (Flora of Thailand) และประเทศเพื่อนบ้าน (เช่น Flora Malesiana, Flora of China, และ Flora of British India เป็นต้น) และเปรียบเทียบกับตัวอย่างอ้างอิงในพิพิธภัณฑ์พืช ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

5. วิเคราะห์ข้อมูล

โดยการใช้สถิติเชิงพรรณนาและการตีความรวมทั้งนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับผลการศึกษาที่ใกล้เคียงในอดีต

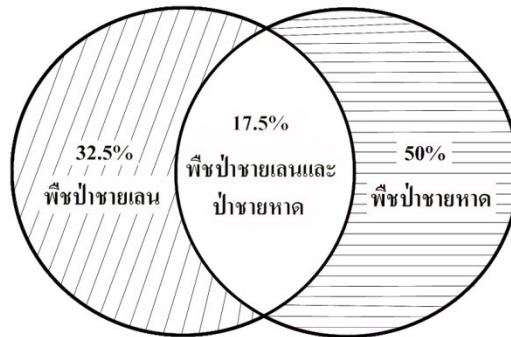


ภาพที่ 1 แสดงพื้นที่ศึกษา ซ้าย: จังหวัดสงขลา (ก และ ข) และ คาบสมุทรสทิงพระ (ก)
ขวา : คาบสมุทรสทิงพระ แสดงอำเภอที่เลือกศึกษา

ผลการศึกษาและวิจารณ์ผล

จากการศึกษาสามารถรวบรวมพืชอาหารป่าได้ 40 ชนิด (species) (ตารางที่ 1) จัดอยู่ใน 37 สกุล (genus) และ 27 วงศ์ (family) เป็นพืชที่พบเฉพาะใน

ป่าชายเลนจำนวน 13 ชนิด (32.5%) เป็นพืชที่พบเฉพาะในป่าชายเลนจำนวน 20 ชนิด (50%) และเป็นพืชที่พบทั้งป่าชายเลนและป่าชายหาดจำนวน 7 ชนิด (17.5%) (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 แสดงร้อยละของพืชที่พบในพื้นที่ศึกษา (ป่าชายเลน ป่าชายหาด และป่าชายเลนและป่าชายหาด)

ตารางที่ 1 แสดงชนิดพืชกินได้ จากป่าชายเลนและป่าชายหาดในคาบสมุทรมหานคร จังหวัดสงขลา

ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลักษณะ วิสัย	ชื่อท้องถิ่น	บริเวณ ที่พบ	ส่วนที่ ใช้	การนำมาใช้	ตัวอย่าง อ้างอิง
<i>Acrosticum speciosum</i> Willd.	Pteridaceae	H	ปรงทะเล	M	ใบ	แกงคั่วกลิ้ง แกงเลียง	N. Sengnon 001
<i>Acrosticum aureum</i> L.	Pteridaceae	H	ปรงทะเล	M	ใบ	แกงคั่วกลิ้ง แกงเลียง	N. Sengnon 127
<i>Amaranthus viridis</i> L.	Amaranthaceae	H	ผักโขม	B	ใบ	1) ลวก จิ้มน้ำพริก 2) แกงเลียง	N. Sengnon 081
<i>Asperagus recemosus</i> Willd.	Asparagaceae	C	รากสามสิบ	B	ส่วน เหนือดิน	แกงส้ม แกงเลียง	N. Sengnon 117
<i>Barringtonia</i> <i>acutangula</i> (L.) Gaertn.	Lecythidaceae	T	จิกน้ำ	M	ใบ ดอก	เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือ เป็นผักเคียงกับอาหารรสเผ็ด	N. Sengnon 034
<i>Bruguiera cylindrica</i> (L.) Blume	Rhizophoraceae	T	ถั่วขาว	M	ฝัก (ผล)	ชูดเอาฝักออก นำไปนึ่ง แล้ว คลุกกับมะพร้าว เป็นขนม	N. Sengnon 004
<i>Canavalia rosea</i> (Sw.) DC.	Fabaceae	C	ถั่วผี	B	ดอก	เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 020
<i>Cardiospermum</i> <i>halicacabum</i> L.	Sapindaceae	C	โคกกระออม	B	ใบ	ลวกจิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 077
<i>Cayratia trifolia</i> (L.) Domin	Vitaceae	C	เถาคันขาว/ เถาคันแดง	B, M	ผล	แกงส้ม แกงพุงปลา	N. Sengnon 071
<i>Ceratopteris</i> <i>thalictroides</i> (L.) Brongn.	Parkeraceae	H	กูดเขาขาว	M	ส่วน เหนือดิน	ต้มกับกะทิ แล้วจิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 119
<i>Clausena excavata</i> Burm.f.	Rutaceae	S	สำปะหลุย/ หมุย	B, M	ใบ	เป็นผักในข้าวยา	N. Sengnon 125
<i>Colubrina asiatica</i> (L.) Brongn.	Rhamnaceae	C	คันทรง	M	ใบ	เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 006
<i>Derris trifoliata</i> Lour.	Fabaceae	C	ถอบแถบน้ำ	M	ใบ	เป็นผักในข้าวยา	N. Sengnon 009
<i>Garcinia hombroniana</i> Pierre	Clusiaceae	T	มังคุดทะเล / วา	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 114
<i>Glycosmis pentaphylla</i> (Retz.) DC	Rutaceae	S	เขยตาย	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 089
<i>Melaleuca cajuputi</i> Powell	Myrtaceae	T	เสม็ดขาว	B, M	ช่อดอก/ ใบ	เป็นผักในข้าวยา	N. Sengnon 014
<i>Microstachys</i> <i>chamaelea</i> (L.) Müll.Arg.	Euphorbiaceae	S	หมากติบ- น้ำค้ำ	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 079

ตารางที่ 1 แสดงชนิดพืชกินได้ จากป่าชายเลนและป่าชายหาดในคาบสมุทรสหิงพระ จังหวัดสงขลา (ต่อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลักษณะ วิสัย	ชื่อท้องถิ่น	บริเวณ ที่พบ	ส่วนที่ ใช้	การนำมาใช้	ตัวอย่าง อ้างอิง
<i>Mischocarpus sundaicus</i> Blume	Sapindaceae	T	สีฟัน	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 015
<i>Morinda elliptica</i> Ridl.	Rubiaceae	T	ยอป่า	M	ผล	ขณะยังอ่อน ใช้เป็นผักสด	N. Sengnon 010
<i>Nypa fruticans</i> Wurmb	Arecaceae	S	จาก	M	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 124
<i>Olea psittacorum</i> (Willd.) Vahl	Oleaceae	C	เงาะทะเล	B, M	ใบ	1) แกงเลียง แกงส้ม แกงกะทิ 2) ผักสด ลวก จิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 035
<i>Pandanus odoratissimus</i> L.f.	Pandanaceae	T	ลำเจียก	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 116
<i>Passiflora foetida</i> L.	Passifloraceae	C	โปร่งฟ้า/ รกช้าง	B	ใบ/ผล	1) แกงเลียง 2) ผลไม้	N. Sengnon 018
<i>Phyla nodiflora</i> (L.) Greene	Verbenaceae	H	หญ้าเหล็ก ขูด	B	ส่วน เหนือดิน	ลวก จิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 070
<i>Pithecellobium dulce</i> (Roxb.) Benth.	Fabaceae	T	มะขามเทศ	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 005
<i>Pleurostyliea opposita</i> (Wall.) Alston	Celastomataceae	S	ทั้งหมด	B	ใบ	รับประทานเป็นผักสด	N. Sengnon 107
<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.	Asteraceae	S	ขลุ้	B, M	ใบ	1) ลวก จิ้มน้ำพริก 2) แกงคั่ว	N. Sengnon 092
<i>Rhodomyrtus tomentosa</i> (Aiton) Hassk.	Myrtaceae	S	โทะ/ พญารากดำ	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 098
<i>Sapium indicum</i> Willd.	Euphorbiaceae	T	สมอทะเล	M	ผล	แกงคั่ว	N. Sengnon 120
<i>Sauropus bacciformis</i> (L.) Airy Shaw	Euphorbiaceae	H	พรวานกลุ่ม	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 093
<i>Sesuvium portulacastrum</i> (L.) L.	Aizoaceae	C	ผักเปาะ	B, M	ส่วน เหนือดิน	ลวกสุก นำมาประกอบอาหาร เช่น ยำ แกงส้ม	N. Sengnon 075
<i>Sonneratia caseolaris</i> (L.) Engl.	Sonneratiaceae	T	ลำพู	M	ดอก	1) แกงส้ม 2) เป็นผักสด รับประทาน กับขนมจีน	N. Sengnon 082
<i>Syzygium gratum</i> (Wight) S.N. Mitra var. <i>gratum</i>	Myrtaceae	T	เสม็ดขุน/ เสม็ดแดง	B, M	ใบ	1) เป็นผักสด รับประทาน กับน้ำพริกหรือขนมจีน 2) เป็นผักในข้าวยา	N. Sengnon 050

ตารางที่ 1 แสดงชนิดพืชกินได้ จากป่าชายเลนและป่าชายหาดในคาบสมุทรมหานคร จังหวัดสงขลา (ต่อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ลักษณะ วิสัย	ชื่อท้องถิ่น	บริเวณ ที่พบ	ส่วน ที่ใช้	การนำมาใช้	ตัวอย่างอ้างอิง
<i>Tiliacora triandra</i>	Menispermaceae	C	ย่านาง	B	ใบ	ใส่ในแกงซี่เหล็ก เพื่อลด ความขม	N. Sengnon 104
<i>Vitex rotundifolia</i> L.f.	Lamiaceae	S	คนทีสอทะเล	B	ใบ	ใบแห้งบดผง ผสมในแป้งข้าว เหนียวและน้ำ แล้วจึงนำไป นึ่ง เป็นขนม ชื่อ คนที	N. Sengnon 057
<i>Wedelia biflora</i> (L.) DC.	Asteraceae	C	บิณมาศ	M	ใบ	ต้มหรือลวก จิ้มน้ำพริก	N. Sengnon 046
<i>Xyris</i> sp.	Xyridaceae	H	กง	B	หน่อ อ่อน	เป็นผักสด เป็นเครื่องเคียง รับประทานกับอาหารรสเผ็ด	N. Sengnon 049
<i>Ziziphus mauritiana</i> Lam.	Rhamnaceae	T	พุทรา	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 088
<i>Ziziphus oenopolia</i> (L.) Mill. var. <i>oenopolia</i>	Rhamnaceae	C	ยับเยียว	B	ผล	ผลไม้	N. Sengnon 096

หมายเหตุ B = ป่าชายหาด M = ป่าชายเลน T = ไม้ยืนต้น C = ไม้เลื้อย H = ไม้ล้มลุก S = ไม้พุ่ม

1. พืชที่มีการใช้เป็นอาหารมากที่สุด

ในวงศ์พืชทั้ง 27 วงศ์ พบว่าวงศ์ที่มีการใช้เป็นพืชอาหารมากที่สุด คือ วงศ์ Myrtaceae จำนวน 4 ชนิด เช่น เสม็ดขาว (*Melaleuca cajuputi* Powell) โทะ (*Rhodomyrtus tomentosa* (Aiton) Hassk.) และ เสม็ดขุน (*Syzygium gratum* (Wight) S.N. Mitra var. *gratum*) วงศ์ Euphorbiaceae, Fabaceae และ Rhamnaceae วงศ์ละ 3 ชนิด วงศ์ Asteraceae Pteridaceae Rutaceae และ Sapindaceae มีพืชที่ใช้เป็นอาหารวงศ์ละ 2 ชนิด ส่วนที่เหลืออีก 19 วงศ์ มีพืชที่นำมาใช้เป็นอาหาร วงศ์ละ 1 ชนิด (ตารางที่ 1) และจากวงศ์พืชที่นำมาใช้เป็นอาหาร เช่น Asteraceae และ Fabaceae ซึ่งจัดเป็นวงศ์พืชที่มีจำนวนสมาชิกมากเป็นอันดับหนึ่งและสองของโลกตามลำดับ (Clayton and Renvoize, 1986) และมักกระจายพันธุ์อยู่ในพื้นที่เขตร้อนซึ่งรวมทั้งภาคใต้ของไทย แสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะ

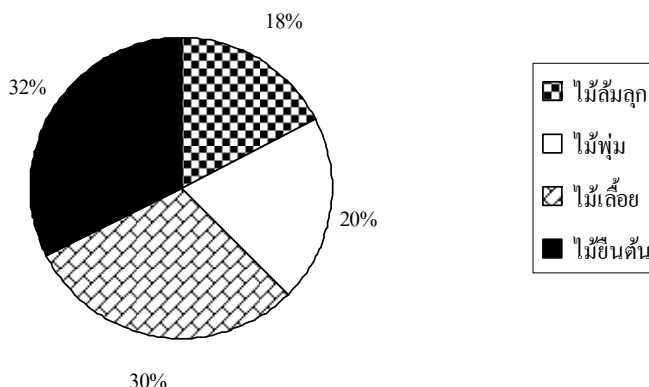
เลือกใช้ประโยชน์จากพืชที่หาได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

เมื่อพิจารณาถึงถิ่นที่อยู่ พบพืชป่าชายหาดจำนวน 27 ชนิด และพืชป่าชายเลนจำนวน 20 ชนิด แสดงว่าพืชป่าชายหาดที่ใช้เป็นอาหารได้มีมากกว่าพืชป่าชายเลน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวอมร์แกน ในอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสุรินทร์ จังหวัดพังงา (อรุณ, 2543) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพืชในป่าชายหาดมีจำนวนชนิดพรรณมากกว่าพืชในป่าชายเลน (คณะจัดทำมาตรฐานด้านวิชาการของอุทยานแห่งชาตินาร์รอง, 2550)

เมื่อพิจารณาถึงลักษณะวิสัย (habit) ของพืชกินได้ สามารถแบ่งตามลักษณะวิสัยได้เป็น 4 แบบ ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ไม้เลื้อย (climber) ไม้พุ่ม (shrub) และไม้ล้มลุก (herb) โดยลักษณะวิสัยที่นำมาเป็นพืชอาหารมากที่สุดคือ ไม้ยืนต้น จำนวน 13 ชนิด (32%) ไม้เลื้อย 12 ชนิด (30%) ไม้พุ่ม 8 ชนิด (20%)

และไม้ล้มลุก 7 ชนิด (18%) (ภาพที่ 3) ซึ่งการนิยมใช้ ไม้ยืนต้นเป็นพืชอาหารสอดคล้องกับการศึกษาของ

Teklehaymanot and Giday (2010)



ภาพที่ 3 แสดงร้อยละของลักษณะวิสัยของพืชอาหาร

พืชกินได้ที่ได้รับความนิยมมากกว่า 80% โดย พิจารณาจากมีผู้ให้ข้อมูลในแต่ละชนิด พบว่ามีจำนวน 12 ชนิด คือ ประททะเล 2 ชนิด (*Acrosticum speciosum* Willd. และ *Acrosticum aureum* L.) เถาคันขาว/เถาคันแดง (*Cayratia trifolia* (L.) Domin) สำปะหลุย/หมุย (*Clausena excavata* Burm.f.) เสม็ดขาว (*Melaleuca cajuputi* Powell) เจาะเตาะ (*Olax psittacorum* (Willd.) Vahl) โปรงฟ้า/รกช้าง/ไขตวง (*Passiflora foetida* L.) มะขามเทศ (*Pithecellobium dulce* (Roxb.) Benth.) โทะ/พญารากดำ (*Rhodomyrtus tomentosa* (Aiton)) ลำพู (*Sonneratia caseolaris* (L.) Engl.) เสม็ดขุ่น/เสม็ดแดง (*Syzygium gratum* (Wight) S.N. Mitra var. *gratum*) และคนที่สอทะเล (*Vitex rotundifolia* L.f.)

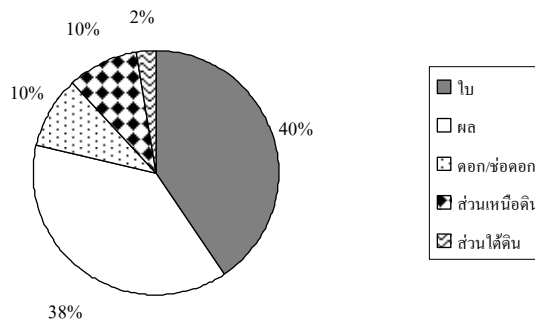
2. ส่วนของพืชที่ใช้เป็นอาหาร

ส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นอาหารมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ใบ พบในพืช 17 ชนิด (40%) รองลงมา คือ ผล พบในพืช 16 ชนิด (38%) และ ดอก/ช่อดอก

และส่วนเหนือดิน พบในพืช 4 ชนิด (10%) (ภาพที่ 4) ซึ่งการนิยมใช้ใบและผล เพื่อประกอบอาหารนั้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Della et al. (2006), Teklehaymanot and Giday (2010) และ Addis et al. (2005)

อย่างไรก็ตาม พบว่าพืชบางชนิดสามารถใช้ได้ มากกว่า 1 ส่วน ได้แก่ จิกน้ำ (*Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn.) และ เสม็ดขาว (*Melaleuca cajuputi* Powell) สามารถใช้ได้ทั้ง ใบ และดอก/ช่อดอก

ในพืชบางชนิดซึ่งมีวิสัยแบบไม้ล้มลุกไม่มีเนื้อ ไม้ พบว่าส่วนเหนือดินทั้งหมด คือ ลำต้น ใบ ดอก หรือ ผล สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ซึ่งพบในพืช 4 ชนิด คือ กูดเขากวาง (*Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn.) หญ้าเกล็ดปลา/หญ้าเหล็กขูด (*Phylla nodiflora* (L.) Greene) ผักเป็ะ (*Sesuvium portulacastrum* (L.) L.) และ รากสามสิบ (*Asperagus recemosus* Willd.) นอกจากนี้พบว่าส่วนใต้ดินของ พืชที่นำมาใช้เป็นอาหารคือ ลำต้นใต้ดิน (rhizome) พบในพืช 1 ชนิด คือ กง (*Xyris* sp.)



ภาพที่ 4 แสดงร้อยละของส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นอาหาร

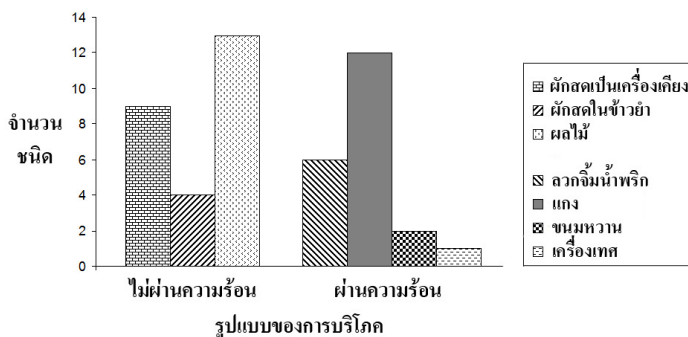
3. รูปแบบของการบริโภค

รูปแบบของการบริโภคพืชอาหารนั้นมี 2 แบบหลัก คือ แบบดิบ (ไม่ผ่านความร้อน) และแบบสุก (ผ่านความร้อน) (ภาพที่ 5) โดยในจำนวนพืชอาหารทั้ง 40 ชนิด เป็นพืชที่ใช้เป็นอาหารขณะยังดิบจำนวน 18 ชนิด (45%) และพืชที่ใช้เป็นอาหารหลังจากทำให้สุกแล้วมีจำนวน 25 ชนิด (62.5%) ทั้งนี้พืชบางชนิดสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบดิบหรือแบบที่ต้องทำให้สุกก่อนขึ้นอยู่กับประเภทรายการอาหารที่จะบริโภค

การบริโภคพืชแบบดิบจะแบ่งเป็น 3 แบบย่อย คือ 1) การใช้เป็นผักสดเพื่อเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับแกงรสเผ็ด (แกงส้ม แกงคั่ว แกงพุงปลา) น้ำพริก หรือขนมจีน พบในพืช 9 ชนิด (19%) เช่น ผลอ่อนของยอป่า (*Morinda elliptica* Ridl.) ใบเจาะทะเล (*Oxalis psittacorum* (Willd.) Vahl) ดอกและใบเสม็ดชุน/เสม็ดแดง (*Syzygium gratum* (Wight) S.N. Mitra var. *gratum*) และดอกลำพู (*Sonneratia caseolaris* (L.) Engl.) 2) การใช้เป็นผักสดใส่ในข้าวต้ม ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของภาคใต้ โดยผักที่นำมาเป็นส่วนผสมจะต้องซอยให้มีขนาดเล็กและบางก่อน พบในพืช 4 ชนิด (9%) เช่น ช่อดอกและใบของเสม็ดขาว (*Melaleuca cajuputi* Powell) ใบถอบแถบน้ำ (*Derris trifoliata* Lour.) และใบสำปะหลุย/หมุย

(*Clausena excavata* Burm.f.) และ 3) การรับประทานผลสุกเป็นผลไม้ พบในพืช 13 ชนิด (27%) เช่น ผลมังคุดทะเล/วา (*Garcinia hombroniana* Pierre) ผลลำเจียก (*Pandanus odoratissimus* L.f.) และผลจาก (*Nypa fruticans* Wurm.)

ในส่วนของการบริโภคแบบสุก ซึ่งจะต้องนำพืชมาผ่านกระบวนการให้ความร้อนก่อน โดยรูปแบบของการบริโภคจะแบ่งเป็น 4 แบบย่อยคือ 1) การนำส่วนของพืชมาลวกและรับประทานกับน้ำพริก พบในพืช 6 ชนิด (13%) ได้แก่ ใบผักโขม (*Amaranthus viridis* L.) ใบโคกกระออม (*Cardiospermum halicacabum* L.) และใบขลุ่ย (*Pluchea indica* (L.) Less.) 2) การใช้ส่วนของพืชเป็นส่วนประกอบในแกงแบบต่าง ๆ เช่น แกงส้ม แกงเลียงแบบปักซี่ใต้ แกงคั่วกลิ้ง พบในพืช 12 ชนิด (26%) เช่น ใบปรังทะเล (*Acrosticum speciosum* Willd.) ใบรากสามสิบ (*Asperagus recemosus* Willd.) และผลสมอทะเล (*Sapium indicum* Willd.) 3) การใช้ทำเป็นขนมหวาน พบในพืช 2 ชนิด (4%) คือ ผักถั่วขาว (*Bruguiera cylindrica* (L.) Blume) และคนที่สอทะเล (*Vitex rotundifolia* L.f.) 4) เป็นเครื่องเทศ พบในพืช 1 ชนิด (2%) คือ ย่านาง (*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels) โดยจะใช้เพื่อใส่ในแกงขึ้นเหล็ก เพื่อลดความขมของแกง



ภาพที่ 5 แสดงรูปแบบของการบริโภคพืชอาหาร

ในการศึกษาครั้งนี้ ยังพบว่าพืชกินได้บางชนิด ได้มีการนำมาทำเป็นขนมที่น่าสนใจ ได้แก่

1. ขนมนคนที่ เป็นขนมหวานจำพวกแบ่งกวนมีสีดำ มีชื่อเรียกตามพืชที่เป็นส่วนผสมคือ คนที่สอทะเล (*Vitex rotundifolia* L.f.) ซึ่งเป็นพืชที่พบในป่าชายหาด โดยพืชชนิดนี้จะทำให้ขนมนมีสีดำ มีวิธีการทำคือ นำใบคนที่สอทะเลมาตากแห้งและบดให้ละเอียด ผสมกับผงแป้งข้าวเหนียว และน้ำให้เข้ากัน นำไปนึ่งจนสุก แล้วจึงตัดเป็นชิ้นบางๆ บริโภคโดยการคลุกกับมะพร้าวขูด เกลือเล็กน้อย และน้ำตาลทราย

2. ผักถั่วขาวนึ่ง เป็นการนำผักของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Bruguiera cylindrica* (L.) Blume ซึ่งเป็นพืชที่พบในป่าชายเลนมาทำเป็นขนม โดยนำผักมาชุตผิวที่เปลือกออก แล้วนำไปนึ่งให้สุก จากนั้นนำมาคลุกด้วยมะพร้าวขูดเป็นฝอยและเกลือ

4. ชนิดของพืชกินได้ที่น่าส่งเสริมการปลูกและการบริโภค

จากการสำรวจพบว่า เจาะเตาะ (*Oxal psittacorum* (Willd.) Vahl) เป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในป่าชายหาด รวมทั้งบริเวณข้างถนน ในที่ที่ได้รับแสงมาก และยังได้รับความนิยมบริโภคอยู่ในปัจจุบัน รวมทั้งสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายแบบ ดังนั้นจึงเป็นพืชที่น่าจะส่งเสริมให้มีการปลูกและบริโภคให้

แพร่หลายทั้งในและนอกพื้นที่คาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา

สรุป

จากการศึกษา สํารวจพบว่าพืชอาหารจากป่าชายเลนและป่าชายหาด มีจำนวนน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนชนิดพรรณของพืชป่าชายเลนและป่าชายหาดที่คาดว่าน่าจะพบในภาคใต้ของไทย (Laongpol และคณะ, 2009 และ คณะจัดทำมาตรฐานด้านวิชาการของอุทยานแห่งชาตินําร่อง, 2550) ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพถิ่นที่อยู่คือป่าชายเลนและป่าชายหาดของพื้นที่ศึกษา บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ได้ถูกบุกรุกจากการกิจกรรม การท่องเที่ยว และเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชนในพื้นที่จำนวนมาก ทำให้ชนิดพืชกินได้ในป่าทั้งสองแบบมีปริมาณน้อยลง ดังนั้นการสำรวจพืชกินได้ในครั้งนี้จึงเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ เพื่อเป็นหลักฐานก่อนที่จะสูญหายไปพร้อมกับป่าที่ลดปริมาณลง รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นเมืองของประชาชนต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ทุนวิจัยจากเงินรายได้ ปีงบประมาณ 2553 สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เอกสารอ้างอิง

- ก่องกานดา ชยามฤต. (2541). คู่มือจำแนกพรรณไม้. กรุงเทพฯ: บริษัทไดมอนต์ พรินติ้ง จำกัด. 12-14.
- ขวัญฤทัย คำผาเชื้อ. (2551). พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวกะเหรี่ยง ที่ตำบลบ้านจันทร์และแจ่มหลวง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: ภาควิชาชีววิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 66
- คณะจัดทำมาตรฐานด้านวิชาการของอุทยานแห่งชาติน่านรอง. (2550). การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานด้านวิชาการของอุทยานแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: ส่วนศึกษาและวิจัยอุทยานแห่งชาติ สำนักอุทยานแห่งชาติ. 1-40.
- ธวัชชัย สันติสุข. (2532). พรรณพฤกษชาติของประเทศไทย: อดีต ปัจจุบัน และอนาคต. กรุงเทพฯ: ประชาชน. 81-90.
- ไพศาล ทองสอน. (2544). พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวเขาเผ่าถิ่นในตำบลดงพญา อำเภอป่าเกวียน จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาชีววิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 76
- วิทยา ปองอมรกุล. (2549). พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวละโว้ในเขตพัฒนาโครงการหลวง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. ภาควิชาชีววิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 50.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. (2553). รายงานสถิติจังหวัด พ.ศ. 2552. สงขลา: เลิศวิถิการพิมพ์. 1-19.
- อรุณ แฉวจัตุรัส. (2543). พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวมอแกน อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะสุรินทร์ อำเภอกระบุรี จังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาวนวัฒนวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 1-86.
- Addis, G., Uрга, K. and Dikasso, D. (2005). Ethnobotanical Study of Edible Wild Plants in Some Selected Districts of Ethiopia. Human Ecology 33: 1. doi: 10.1007/s10745-005-1656-0
- Clayton, W.D. and Renvoize, S.A. (1986). Genera Graminum: Grass of the World. London: Her Majesty's Stationery Office. 1.
- Della, A., Paraskeva-Hadjichambi, D. and Hadjichambis, A. C. (2006). An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 2:34. doi: 10.1186/1746-4269-2-34
- Kallas, J.N. (1996). Edible wild plants from neighborhood to wilderness: a catalyst for experiential education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 pp. 140-144.
- Laongpol, C., Suzuki, K., Katzensteiner, K. and Sridith, K. (2009). Plant community structure of the coastal vegetation of peninsular Thailand. Thai Forest Bulletin (Bot.), Special issue: 106-133.
- Teklehaymanot, T. and Giday, M. (2010). Ethnobotanical study of wild edible plants of Kara and Kwegu semi-pastoralist people in Lower Omo River Valley, Debub Omo Zone, SNNPR, Ethiopia. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 6: 23. doi: 10.1186/1746-4269-6-23.
- Upho, U., (2005). Ethnobotany of Buddhist and Muslim Thais in some locations in the lower part of Southern Thailand. Dissertation, Graduate School, Chiang Mai University. 1-386.

