



ความสำคัญของ ผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว



ผัก คือ ส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ผักเป็นผลผลิตจากพืชที่นำมาบริโภคทั้งใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน นิยมบริโภคตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น รับประทานทั้งสด ๆ ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกับอาหาร ใช้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน หรือใช้เป็นเครื่องเคียงตลอดทั้งนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหาร บางครั้งยังนำมาใช้ปรุงรสอาหาร สีส กลิ่น ทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ผักจึงเป็นส่วนหนึ่งของอาหารในแต่ละมื้อแต่ละจาน ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าผักมีความสำคัญมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะการบริโภคผักสามารถทดแทนสารอาหารบางอย่างได้เป็นอย่างดี และผู้ที่นิยมรับประทานผักมักพบว่ามีความอายุน้อยกว่าคนที่ไม่รับประทานผัก จึงมีผู้ให้ความสนใจมาบริโภคผักกันมากขึ้น

ผักกับคนไทยมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน ปู่ ย่า ตา ยาย ได้นำพืชตามธรรมชาติมาเป็นผักใช้รับประทาน จนกลายเป็นภูมิปัญญาสืบทอดมายังชนรุ่นหลังซึ่งได้นำความรู้เรื่องผักมาใช้เป็นอาหารจานโปรดจนถึงปัจจุบัน ภูมิปัญญาการรับประทานผักที่พบทั่วไป เช่น อาหารประเภทลาบ ก้อย ซึ่งเป็นอาหารที่มีรสจัด ย่อยยาก ปู่ ย่า ตา ยาย ก็เลือกผักที่มีรสชาติต่างๆ เช่น โหระพา ใบบัวบก ใบสะเดา ใบแต้ว ฯลฯ มารับประทานพร้อมๆ กัน ทำให้มีเส้นใยอาหาร เพิ่มระบบการย่อยที่มีประสิทธิภาพ และผักบางชนิดยังเป็นยา ป้องกันการท้องร่วงได้อีกด้วย หรืออาหารประเภทเมี่ยงมดแดง ที่ทำมาจากมดแดง อาหารจะออกรสเปรี้ยว ปู่ ย่า ตา ยาย ได้เลือกใบกระโดน ใบจิก กระถิน มาเป็นผักที่รับประทานร่วมกัน ซึ่งผักดังกล่าวมีรสชาติฝาด เมื่อกินกับเมี่ยงรสเปรี้ยวทำให้สภาพร่างกายรับได้โดยไม่ทำให้เกิดอาการท้องเสียแต่อย่างใด นี่เป็นเพียงตัวอย่างภูมิปัญญาเรื่องการรับประทานผักที่มีควบคู่กับอาหารไทยมาช้านาน จนบางครั้งกลายเป็นสูตรตายตัวว่าอาหารชนิดนี้ต้องรับประทานกับผักชนิดนี้ไปเลยก็มี ทั้งหมดเป็นภูมิปัญญาของปู่ ย่า ตา ยาย ที่ลองผิดลองถูกหลายครั้ง จนประสบผลสำเร็จและถ่ายทอดความถูกต้องเหมาะสมในการบริโภคผักให้คนรุ่นลูกหลานปฏิบัติต่อมาจนกระทั่งปัจจุบัน ดังนั้น เราควรที่จะต้องใส่ใจและให้ความสนใจการบริโภคผักมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย



ความสำคัญทางเศรษฐกิจ

ในภาวะปัจจุบันเศรษฐกิจฝืดเคืองและมีแนวโน้มจะยืดเยื้อยาวนาน เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร จึงเป็นทางเลือกที่ทุกคนตระหนัก หานหนทางประหยัด ลดรายจ่ายในครัวเรือนให้มากที่สุด และอาจเป็นหนทางการเพิ่มรายได้่อีกวิธีหนึ่ง

หากย้อนไปในอดีต การปลูกผักเป็นเรื่องที่ปู่ ย่า ตา ยายของเรา ปลูกมาช้านาน ปลูกทุกครัวเรือน และเรามีภูมิปัญญามาช้านานแล้ว หากได้ใช้ภูมิปัญญาเรื่องผักเพิ่มขึ้นอีกสักหน่อย ผักที่เคยซื้อหามาบริโภคก็จะ มีอยู่ในสวนโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่ประการใด ก็เท่ากับพึ่งตนเองได้ ประหยัดรายจ่ายไปในตัวด้วย และหากประสบความสำเร็จก็อาจยึดเป็น อาชีพหลักหรืออาชีพเสริมได้อีกด้วย





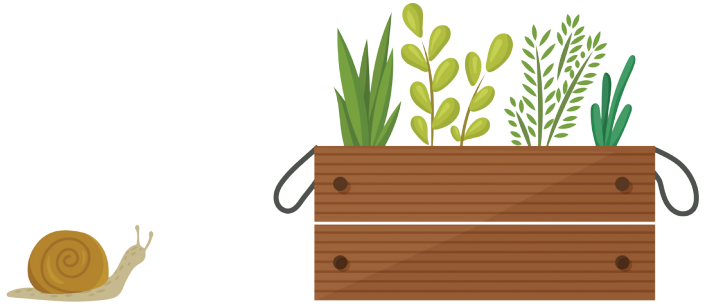
2



ผักปลอดสารพิษ



คความสำคัญของการบริโภคผักมีมากขึ้น เกษตรกรต้องการเพิ่มผลผลิต ต้องการเพิ่มรายได้ จึงจำเป็นต้องพึ่งพายาปราบศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี สารเร่งรากเจริญเติบโตมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอกับการบริโภค ทำให้ผลของสารพิษตกค้างในพืชผักมีปริมาณมากขึ้น ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคร้ายในผู้บริโภคมากขึ้นตามไปด้วย



จากกระแสดังกล่าว ความนิยมในการบริโภคผักปลอดสารพิษจึงได้รับการตอบรับมากขึ้นทุกขณะ เมื่อจะบริโภคผักจะทราบได้อย่างไรว่าผักนั้นปลอดสารพิษ นอกจากจะเป็นผู้ปลูกผักเสียเอง เมื่อทุกครัวเรือนจำเป็นต้องรับประทานผัก หนทางเลือกที่ดี คือ มารู้อย่างถูกต้องตั้งแต่ละชนิดและลงมือปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเอง การลงมือปลูกผักอาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับคนที่ไม่เคยปลูก แต่เมื่อปลูกแล้วจะทำให้เราได้มีโอกาสออกกำลังกายในการขุดดิน รดน้ำผัก สูดอากาศบริสุทธิ์เข้า-เย็น เพลินตาเพลินใจกับผักที่ปลูก ช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงตามไปด้วย

การปลูกผักเป็นกิจกรรมในครัวเรือนที่ทุกคนจะได้ทำร่วมกัน เป็นการสร้างความอบอุ่นให้แก่คนในครอบครัว มีความรักใคร่สามัคคีมากยิ่งขึ้น ทำให้เด็กๆ รักและเรียนรู้เรื่องของพืชผัก แมลง และการดูแลบำรุงรักษาโดยไม่ต้องสอน เพราะได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งจะสร้างค่านิยมที่ดีในการบริโภคผักและมีความรู้เรื่องการปลูกผักไปพร้อมๆ กัน

ผักพื้นบ้านยอดอาหารเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์อาหารการกินมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะสามารถเลือกบริโภคได้ง่าย ทั้งสด หมัก ดองสำเร็จรูป แปรรูป รวมถึงอาหารกระป๋อง ซึ่งผู้ผลิตจัดทำขึ้นเพื่อเป็นการตอบสนองความสะดวกสบายและค่านิยมในการบริโภค ผู้บริโภคเองก็ไม่ได้ให้ความสนใจอาหารหลัก 5 หมู่เท่าที่ควร ว่าอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะครบ 5 หมู่หรือไม่ ขอเพียงอร่อยถูกใจและตามความนิยมก็ถือว่าใช้ได้ หากได้ย้อนดูอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งประกอบไปด้วย



อาหารหมักที่ 1

เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง

เป็นสารอาหารที่มีโปรตีนสูง
ก่อให้เกิดประโยชน์ในการ
เสริมสร้างการเจริญเติบโต



อาหารหมักที่ 2

ข้าว แป้ง น้ำตาล

ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
เป็นการเสริมสร้างพลังงาน
แก่ร่างกาย



อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

ให้สารอาหารที่เป็นวิตามิน
และเกลือแร่แก่ร่างกาย
ทำหน้าที่ควบคุมดูแล
ให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ



อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้

ให้สารอาหารเช่นเดียวกับผัก
คือวิตามินและเกลือแร่
ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของ
ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย



อาหารหมู่ที่ 5

ไขมันจากพืชและสัตว์

ให้พลังงานและความอบอุ่น
แก่ร่างกาย



อาหารทั้ง 5 หมู่ ที่กล่าวมาล้วนมีความสำคัญมาก จะขาดหมู่ใดหมู่หนึ่งไม่ได้ แต่ขอแนะนำหมู่ที่ว่าด้วยเรื่องผักมาพิจารณา เพราะหลายคนไม่กินผัก ไม่สนใจเรื่องผัก ทำให้โรคร้ายต่างๆ ถาพมา ต้องรักษากันเรื่อยไปเพราะขาดความสนใจการบริโภคผักที่ถูกวิธี

