

ศึกษาพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุงเพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่น
ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

จัดทำโดย

นางกัลยา นามสังข์ และคณะ

โรงเรียนวชิรธรรมสถิต

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการภายใต้แผนพัฒนาลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา 2562

โครงการพัฒนาระบบและกลไกสนับสนุนการบริหารงานวิจัยและการจัดการความรู้

จากการวิจัยในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเชิงบูรณาการ

คณะกรรมการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

กรกฎาคม 2562

คำนำ

การศึกษาพืช ผัก สมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง เพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่นนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา และแปรรูปพืช ผัก สมุนไพร แบบง่าย เพื่อให้เหมาะกับยุคสมัยเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เนื่องจากในปัจจุบันประชากรของประเทศไทยประสบกับโรคที่เกิดจากความเครียดต่าง ๆ ที่มากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ ดังนั้นการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคน่าจะเป็นแนวทางที่เหมาะสม ซึ่งจัดการได้ด้วยการปรับวิถีการดำรงชีวิต การบริโภคอาหารให้พอเพียง โดยเฉพาะการบริโภคผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการ พืชผักพื้นบ้านของไทยมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก มีทั้งใยอาหารที่ช่วยในเรื่องของระบบการขับถ่าย มีสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าพืช ผัก สมุนไพรผักในท้องถิ่นพัทลุง หลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการในหลายๆ ด้าน และมีปริมาณสารอาหารสูง ซึ่งถ้าเราบริโภคผักพื้นบ้านแม้เพียงชนิดเดียวหรือในปริมาณเล็กน้อยก็สร้างคุณค่าทางโภชนาการได้อย่างมหาศาล การนำพืช ผัก สมุนไพรผักในท้องถิ่นพัทลุงมาแปรรูปเป็นผักแผ่นยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งเพื่อให้นักเรียนมีทางเลือกที่ดีเหมาะสมกับวิถีการดำรงชีวิต โดยดึงดูดให้นักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก หันมารับประทานผักโดยสมัครใจ ทั้งยังเป็นการเพิ่มมูลค่าของพืช ผัก สมุนไพรผักในท้องถิ่นพัทลุงให้สามารถปลูก และแปรรูปเพื่อการค้า จนกระทั่งส่งเสริมการผลิตในระดับ SMEs เพื่อจำหน่ายสามารถสร้างรายได้ให้นักเรียนอีกทางหนึ่งด้วย

นางกัลยา นามสังข์ และคณะ

โรงเรียนวชิรธรรมสถิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ 1 บทนำ	
1. ชื่อโครงการ	1
2. คณะทำงาน	1
3. นักวิชาการที่ปรึกษา	2
4. งบประมาณทั้งโครงการ	2
5. ระยะเวลาดำเนินงาน	2
6. หลักการและเหตุผล	2
7. วัตถุประสงค์	20
8. ขอบเขตของโครงการ	21
9. พื้นที่ที่ได้รับประโยชน์	21
10. ขั้นตอนการวิจัย	21
11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	22
12. แนวทางการนำผลงานการวิจัยไปใช้ประโยชน์	22
บทที่ 2 วิธีดำเนินงาน	
1. พื้นที่วิจัยและสภาพปัญหา	23
2. เครื่องมือและวิธีการดำเนินงาน	23
บทที่ 3 ผลการดำเนินงานตามแผน	
1. ประชุมคณะวิจัย	25
2. ประชุมนักเรียนกลุ่มยูววิจัยของโรงเรียนวชิรธรรมสถิต	26
3. ลงพื้นที่สำรวจพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง	27
3.1 สัมภาษณ์ชาวบ้านผู้มีความรู้เรื่องสรรพคุณพืชผักสมุนไพร	27
3.2 ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต	28

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
4. ประชุมสรุปผลการสำรวจพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง	29
5. ศึกษาวิธีการนำพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง ที่คัดเลือกมาแปรรูปเป็นผักแผ่น	31
6. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ในการแปรรูปผักแผ่น	32
7. ทดลองแปรรูปพืชผักสมุนไพรที่ได้รับคัดเลือก	33
8. นำผักแผ่นที่ผ่านการทดลองมาแปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์	40
9. เผยแพร่พืช ผัก สมุนไพร ที่แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ผักแผ่น	40
10. สำรวจความชื่นชอบของนักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อผักแผ่นแต่ละชนิด	41
11. สรุปผลความชื่นชอบที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผักแผ่น	42
บทที่ 4 สรุปผลการดำเนินงาน และข้อเสนอแนะ	
1. สรุปผลการดำเนินงาน	43
2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	43
3. ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข	43
4. การขยายผลการวิจัยเพื่อการต่อยอด	43
เอกสารอ้างอิง	44
ภาคผนวก	45

บทที่ 1

บทนำ

1. ชื่อโครงการวิจัย

ศึกษาพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง เพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

2. คณะทำงานและอาจารย์ที่ปรึกษา

2.1 คณะวิทยวิจัย

2.1.1	เด็กหญิงปิยะธิดา ทองเทียบ	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.2	เด็กหญิงกานติมา กงศรี	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.3	เด็กหญิงแสงตะวัน อินทร์ทองรักษ์	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.4	เด็กหญิงชมพูนุช ศิริनुพงศ์	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.5	เด็กหญิงสุนิษา หนูจันทร์	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.6	เด็กหญิงพิชญ์สินี พรหมสุวรรณ	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
2.1.7	นางสาวมณีนีกันต์ ปลอดภัยสวัสดิ์	นักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต

2.2 คณะวิจัย/ครูที่ปรึกษา

- 2.2.1 นางกัลยา นามสังข์ ครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
โทรศัพท์/มือถือ 093-5841836 E-mail : wachiratham_m@hotmail.co.th
- 2.2.2 นางอารีรัตน์ เมืองสง ครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
โทรศัพท์/มือถือ 088-7902293 E-mail : wachiratham_m@hotmail.co.th
- 2.2.3 นางลิดาวรรณ เดชสง ครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
โทรศัพท์/มือถือ 093-7287752 E-mail : wachiratham_m@hotmail.co.th
- 2.2.4 นายชัยวัฒน์ ช่วยแทน ครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
โทรศัพท์/มือถือ 089-9631952 E-mail : chaiwat_ch@hotmail.co.th

3. นักวิชาการ/นักวิจัย ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.สุนิสา ศิริพงษ์วุฒิกร สังกัด ภาควิชาเทคโนโลยีอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร
โทรศัพท์/มือถือ 089-7808341 E-mail : sunisa.s@psu.ac.th

4. งบประมาณทั้งโครงการ 20,000 บาท

งบประมาณ 20,000 บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

5. ระยะเวลาดำเนินงาน

ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย 7 เดือน (มกราคม - กรกฎาคม 2562)

6. ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันขนมประเภทขนมขบเคี้ยวได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น คุณค่าทางโภชนาการของขนมขบเคี้ยวมีน้อยมาก เนื่องจากส่วนผสมมีแป้ง น้ำตาล ไขมันและเกลือสูง ประกอบกับมีเส้นใยอาหารต่ำ หากรับประทานเป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงต่อร่างกาย ทำให้ได้พลังงานเกินความต้องการ เสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง อีกทั้งยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ ที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ นอกจากนี้การที่มีเส้นใยอาหารต่ำ ทำให้การขับถ่ายผิดปกติ

โรงเรียนวชิรธรรมาสถิต จึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาคุณภาพของอาหารขบเคี้ยว โดยทำเป็นผักแผ่น ด้วยการใส่ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาแปรรูป เช่น ลำปะลี้ ชะพลู ผักเหมียง ตำลึง ผักโขม ใบมันเทศ เป็นต้น

การนำผักพื้นบ้านมาแปรรูปจะเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนไทย เป็นการจูงใจให้ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผักหันมาสนใจ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และวัยรุ่น ประการสำคัญเป็นการเพิ่มคุณค่าของผักพื้นบ้านไทยให้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย มีความสนใจที่จะนำมาแปรรูปผักพื้นบ้านจำหน่าย สร้างมูลค่าเพิ่ม ส่งเสริมเชิงพาณิชย์ต่อไป

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ย่านาง



ภาพที่ 1 ย่านาง

ย่านาง ชื่อสามัญ Bai-ya-nang (ตรงตัว)

ย่านาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia triandra* Miers (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Cocculus triandrus*

Colebr., *Menispermum triandrum* Roxb., *Tiliacora triandra* Diels) จัดอยู่ในวงศ์บอระเพ็ด

(MENISPERMACEAE)

ทางภาคกลางจะเรียกย่านางว่า "เถาย่านาง" เนื่องจากพรรณไม้ชนิดนี้เป็นเถาไม้เลื้อยเกี่ยวพันกับต้นไม้อื่น

ใบย่านาง สรรพคุณนั้นมีหลากหลาย เพราะเป็นสมุนไพรเย็น มีคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ และยังมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีนในปริมาณค่อนข้างสูง โดยเป็นสมุนไพรที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็คุ้นเคยกันดี เพราะนิยมนำมาเป็นเครื่องปรุงรสช่วยเพิ่มความกลมกล่อมของอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ แกงเลียง แกงหวาน เป็นต้น

สรรพคุณใบย่านาง

1. ใบย่านาง ในตำราสมุนไพรจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก จึงช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วและความแก่ชราอย่างได้ผล

3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคในร่างกาย
4. ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย
5. ช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
6. ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย
7. เป็นสมุนไพรที่ช่วยในการลดความอ้วนได้อย่างเห็นผลและปลอดภัย
8. ช่วยในการเผาผลาญไขมันและนำไปใช้เป็นพลังงาน
9. ช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ
10. เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นมะเร็งอย่างมาก
11. หากดื่มน้ำใบย่านางเป็นประจำ ก้อนมะเร็งจะฝ่อและเล็กลง
13. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
14. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
15. ช่วยในการบำรุงรักษาดับและไต
16. ช่วยรักษาและบำบัดอาการอัมพฤกษ์
17. ช่วยแก้อาการอ่อนล้า อ่อนเพลียของร่างกายที่เมื่อนอนพักก็ไม่หาย
18. ช่วยรักษาอาการเกร็ง ชัก หรือเป็นตะคริวบ่อย ๆ
19. ช่วยแก้อาการเจ็บเหมือนมีไฟช็อต หรือมีเข็มแทง หรือมีอาการร้อนเหมือนไฟ
20. ช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดฝอยในร่างกายแตกได้ผิวหนังได้ง่าย
21. ช่วยรักษาอาการตกกระที่ผิวเป็นประจำ ๆ สีนํ้าตาลตามร่างกาย
22. ช่วยรักษาเนื้องอก
23. ช่วยรักษาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียนได้
24. ช่วยป้องกันการโรคมุมิแพ้ ไอจาม มีน้ำมูก และเสมหะ
25. รากแห้งใช้ในการแก้ไข้ทุกชนิดและลดความร้อนในร่างกาย
26. รากของย่านางสามารถแก้ไข้ได้ทุกชนิด ทั้ง ไข้พิษ ไข้หัด ไข้เหนือ ไข้ผัดสำแดง เป็นต้น
27. เถาย่านางมีส่วนช่วยในการลดความร้อนและแก้พิษตานซาง
28. มีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย
29. ช่วยรักษาอาการร้อนแต่ไม่มีเหงื่อ
30. ช่วยรักษาอาการของโรคเบาหวาน ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
31. มีส่วนช่วยอาการปวดตึง ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดขาบริเวณต่าง ๆ

32. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้
33. รากของย่านางช่วยแก้อาการเบื่อเมา
34. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกแสบอย่างรุนแรงและเรื้อรัง
35. ช่วยแก้อาการง่วงนอนหลังการรับประทานอาหาร
36. ช่วยแก้อาการเลือดกำเดาไหล
37. ช่วยในการบำรุงสายตาและรักษาโรคเกี่ยวกับตา เช่น ตาแดง ตาแห้ง ตามัว แสบตา ปวดตา ตาลาย เป็นต้น
38. ช่วยรักษาอาการปากคอแห้ง ริมฝีปากแตกหรือลอกเป็นขุย
39. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องเสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น มีสีเหลืองหรือเขียว หรืออาการเสมหะพันคอ
40. ช่วยบำบัดอาการของโรคไซนัสอักเสบ
41. ช่วยลดอาการนอนกรน
42. ช่วยแก้อาการเจ็บปลายลิ้น
43. ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคหัวใจ
44. ช่วยป้องกันและรักษาโรคหอบหืด
45. ช่วยรักษาโรคตับอักเสบ
46. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย เพราะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุได้
47. ช่วยบรรเทาอาการอาการปวดท้องเฉียบพลัน
48. ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดอาการแสบท้อง
49. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ
50. ช่วยลดอาการหดรัดตัวของลำไส้
51. ช่วยรักษาอาการกรดไหลย้อน
52. ช่วยรักษาไทรอยด์เป็นพิษ
53. ช่วยรักษาโรคนี้่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ นิ่วในถุงน้ำดี
54. ช่วยรักษาอาการปัสสาวะแสบขัด ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ
55. ช่วยแก้อาการปัสสาวะมีสีเข้ม ปัสสาวะบ่อย หรือมีอาการปัสสาวะออกมาเป็นเลือด
56. ช่วยรักษาอาการมดลูกโต อาการปวดมดลูก ตกเลือดได้
57. ช่วยบำบัดรักษาโรคต่อมลูกหมากโต
58. ช่วยป้องกันโรคไส้เลื่อน

59. ช่วยในการรักษาโรคเริม ูสวัด
60. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
61. ช่วยรักษาอาการตกขาว
62. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกาต์
63. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
64. ช่วยรักษาอาการผิวหนังมีความผิดปกติคล้ายรอยไหม้
65. น้ำย่านางเมื่อนำมาผสมกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากผสมจนเหลว สามารถนำมาทา สิว ฝ้า ตุ่มคัน ตุ่มใส ผื่นคัน พอกฝีหนองได้อีกด้วย
66. ช่วยป้องกันและรักษาอาการส้นเท้าแตก เจ็บส้นเท้า
67. ช่วยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าผุ โดยรักษาอาการเล็บมือเล็บเท้าขวงสั้น ผุ ฉีกง่าย หรือใน เล็บมีสีน้ำตาลดำคล้ำ อาการอักเสบที่โคนเล็บ
68. สำหรับประโยชน์ของใบย่านางด้านอื่น ๆ เช่น การนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ยกตัวอย่าง ใบย่านางแคปซูล สนุ่ใบย่านาง แชมพูใบย่านาง เครื่องดื่มสมุนไพร เป็นต้น
69. แชมพูสระผมจากใบย่านาง ช่วยให้ผมดกดำ ชะลอการเกิดผมหงอก

ที่มา : : <https://health.kapook.com>

2. ผักบุ้ง



ภาพที่ 2 ผักบุ้ง

ผักบุ้ง ชื่อสามัญ Swamp morning glory, Thai water convolvulus, Morning glory, Water spinach, Water morning glory, Swamp cabbage

ผักบุ้ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea aquatica* Forssk. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Ipomoea reptans* Poir.)
จัดอยู่ในวงศ์ผักบุ้ง (CONVOLVULACEAE)

ผักบุ้งมีชื่อเรียกอื่นว่าผักทอดยอด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เรามักจะคุ้นเคยกันมาตลอดว่ามีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา แต่จริง ๆ แล้วผักชนิดนี้ยังมีประโยชน์มากกว่านั้น เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ

แต่ก่อนจะไปรู้ถึงประโยชน์มาด้วยกันก่อนว่าผักบุ้งที่นิยมนำมาใช้รับประทานนั้นมีสายพันธุ์อะไรบ้าง ซึ่งในประเทศไทยจะแบ่งออกเป็น 2 สายพันธุ์หลัก ๆ คือ ผักบุ้งไทยและผักบุ้งจีน สำหรับผักบุ้งไทยเป็นผักบุ้งสายพันธุ์ธรรมชาติที่ขึ้นเองตามแม่น้ำลำคลอง ซึ่งจะมียางมากกว่าผักบุ้งจีน ส่วนผักบุ้งจีนเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ (แต่ปลูกได้เองแล้วที่เมืองไทย) โดยส่วนมากที่นิยมปลูกขายก็คือผักบุ้งจีน เพราะลำต้นค่อนข้างขาว ใบเขียวอ่อน ดอกขาว มียางน้อยกว่าผักบุ้งไทย จึงได้รับความนิยมในการรับประทานมากกว่าผักบุ้งไทยนั่นเอง

ในผักบุ้ง 100 กรัมจะให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุอื่น ๆ อีกด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น ผักบุ้งไทยนั้นจะมีวิตามินซีสูงและสรรพคุณทางยามากกว่าผักบุ้งจีน แต่จะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีน (วิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา) น้อยกว่าผักบุ้งจีน หากรับประทานสด ๆ ได้ จะทำให้คุณค่าของวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ไม่เสียไปกับความร้อนอีกด้วย

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำนั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักบุ้ง เพราะผักบุ้งมีคุณสมบัติไปช่วยลดความดันโลหิต จะทำให้ความดันยิ่งต่ำลงไปใหญ่ อาจจะก่อให้เกิดอาการเป็นตะคริวได้ง่ายและบ่อยขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

สรรพคุณของผักบุ้ง

1. มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้
4. ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น อาการคันนัยน์ตาบ่อย ๆ
5. ช่วยบำรุงธาตุ

6. ต้นสดของผักบุ้งใช้เป็นยาขับร้อน แก้อาการร้อนใน
7. ต้นสดของผักบุ้งช่วยในการบำรุงโลหิต
8. ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น
9. ยอดผักบุ้งช่วยแก้โรคประสาท
10. ช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก (รากผักบุ้ง)
11. มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
12. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
13. ต้นสดของผักบุ้งไทยต้นขาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
14. ช่วยแก้อาการเหงื่ออกววม
15. ช่วยรักษาแผลร้อนในในปาก ด้วยการนำผักบุ้งสดมาผสมเกลือ อมไว้ในปากประมาณ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง
16. ฟันเป็นรูปวาด ให้ใช้รากสด 120 กรัม ผสมกับน้ำส้มสายชู คั้นเอาน้ำมาบ้วนปาก
17. ใช้แก้อาการไอเรื้อรัง (รากผักบุ้ง)
18. แก้เลือดกำเดาไหลออกมากผิดปกติ ด้วยการใช้ต้นสดมาตำผสมน้ำตาลทรายแล้วนำมาชงน้ำร้อนดื่ม
19. ใช้แก้โรคหืด (รากผักบุ้ง)
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระเพาะอาหาร
21. ช่วยป้องกันการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารจากผลของยาแอสไพริน
22. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก
23. ยอดผักบุ้งมีส่วนช่วยแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพ
24. ช่วยทำความสะอาดของเสียที่ตกค้างในลำไส้
25. ผักบุ้งจีนมีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเหลือง
26. ช่วยแก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด ถ่ายออกมาเป็นเลือด ด้วยการใช้น้ำคั้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
27. ช่วยแก้หนองใน ด้วยการใช้น้ำคั้นคั้นนำน้ำมาผสมกับน้ำผึ้งดื่ม
28. ช่วยแก้ริดสีดวงทวาร ด้วยการใช้ต้นสด 1 กิโล / น้ำ 1 ลิตร นำมาต้มให้และ เอากากทิ้งแล้ว ใต้น้ำตาลทรายขาว 120 กรัม แล้วเคี่ยวจนข้นเหนียว รับประทานครั้งละ 90 กรัม วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

29. ช่วยแก้อาการตกขาวมากของสตรี (รากผักนึ่ง)
30. ผักนึ่งรสเย็นมีสรรพคุณช่วยถอนพิษเบื่อเมา
31. รากผักนึ่งรสจืดเย็นมีสรรพคุณช่วยถอนพิษสำแดง
32. ผักนึ่งขาวหรือผักนึ่งจีนช่วยให้เจริญอาหาร
33. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
34. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
35. ดอกของผักนึ่ง ไทยต้นขาวใช้เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
36. ใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (ผักนึ่งไทยต้นขาว)
37. แก้แผลมีหนองช้า ด้วยการใช้ต้นสดต้มน้ำให้เดือดนาน ๆ ทิ้งไว้พออุ่นแล้วเอาน้ำล้างแผลวันละครั้ง
38. ช่วยแก้พิษตะขาบกัด ด้วยการใช้ต้นสดเคี้ยวเกลือ นำมาตำแล้วพอกบริเวณที่ถูกกัด
39. ต้นสดของผักนึ่ง ไทยต้นขาวใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
40. ต้นสดของผักนึ่ง ไทยต้นขาวช่วยลดการอักเสบ อาการปวดบวม
41. ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
42. ใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดหรือผู้ที่ได้รับสารพิษต่าง ๆ เช่น เกษตรกร เป็นต้น

ประโยชน์ของผักนึ่ง

- นำมาใช้ในการประกอบอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะผัด แกง ดอง ได้หมด เช่น ผัดผักนึ่งไฟแดง ส้มตำ แกงส้ม แกงเทโพ ยำผักนึ่งกรอบ เป็นต้น
- ผักนึ่งนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์ได้เหมือนกัน เช่น หมู เป็ด ไก่ ปลา เป็นต้น (มีหลายคนเข้าใจผิดว่ากระต่ายชอบกินผักนึ่ง แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะอาจจะทำให้ท้องเสียได้ เพราะผักนึ่งมียาง ยกเว้นกระต่ายโต ถ้าจะให้กินไม่ควรให้บ่อยและให้ทีละนิด)
- ผักนึ่ง ประโยชน์สูงสุดทำยนิยมนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ผักนึ่งแคปซูล ผงผักนึ่ง เป็นต้น

ที่มา : : <https://www.honestdocs.co/morning-glory-benefits>.

3.ชะพลู



ภาพที่ 3 ชะพลู

ชะพลู ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush

ชะพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)

สมุนไพรชะพลู มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักพลูนก พลุติง ฟูติง ฟูติงนก ผักปูนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน), ช้ำพลู (ภาคกลาง), นมวา (ภาคใต้) เป็นต้น

ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลงและถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกัน โรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

ประโยชน์ของใบชะพลู

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ (ใบ)
2. ใบชะพลูมีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ใบ)
3. ใบชะพลูมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น (ใบ)
4. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ใบ)
5. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการรับประทานสดทั้งต้นประมาณ 7 ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วมแล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา (ทั้งต้น)
6. ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ (ราก)
7. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (ใบ)
8. ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง (ดอก, ราก)
9. ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ (ใบ, ราก, ต้น)
10. ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ (ราก)
11. ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก (ใบ)
12. ช่วยแก้อาการบิด ด้วยการใช้น้ำรากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ 3 หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 1 ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ราก)
13. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการใช้น้ำรากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3 ใน 4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ราก, ทั้งต้น)
14. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำรากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3 ใน 4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ 1 ส่วน 4 ถ้วยแก้ว (ดอก, ราก)
15. รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรพิภักดาตรีสาร ซึ่งช่วยบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต แก้เลือดเสมหะ
16. เมนูใบชะพลู ได้แก่ แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ไข่ไก่ใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น

4. ผักโขม



ภาพที่ 4 ผักโขม

ผักโขม หรือ ผักขม ชื่อสามัญ Amaranth

ผักโขม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus blitum* subsp. *oleraceus* (L.) Costea (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Amaranthus lividus* L.) จัดอยู่ในวงศ์บานไม่รู้โรย (AMARANTHACEAE)

ผักโขม มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักโหม ผักหม (ภาคใต้), ผักโหมเกลี้ยง กระเหม่อลอคเตอ (แม่ฮ่องสอน) เป็นต้น

ผักโขมเป็นผักที่ขึ้นได้ทั่วไปตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ริมทาง ป่าละเมาะ ป่ากร้าง สวนผัก ผลไม้ของชาวไร่ชาวนา เป็นต้น ในบ้านเราผักโขมนั้นมีอยู่หลากหลายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารได้แก่ ผักโขม ผักโขมสวน ผักโขมหัด ผักโขมหนาม เป็นต้น

ผักโขมไม่ได้มีรสชาติขมเหมือนที่หลาย ๆ คนเข้าใจ แต่กลับมีรสชาติออกหวานหน่อย ๆ ด้วยซ้ำ กินง่ายแน่นอน แลยังมีโปรตีนสูง กรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 วิตามินเค ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุแมงกานีส ธาตุสังกะสี เป็นต้น

แต่ผักโขมมีปริมาณของสารออกซาเลตค่อนข้างสูง (Oxalate) ผู้ที่เป็นโรคนิ่ว โรคเกาต์ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือผู้ที่ต้องการสะสมปริมาณของแคลเซียมควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชนิดนี้

ในปริมาณมาก ๆ มีคำแนะนำว่าการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด การคั่ว จะช่วยลดปริมาณสารออกซาเลตได้ดีที่สุด แต่การนำไปนึ่งหรือต้มจะช่วยลดลงได้บ้างระดับหนึ่ง

ทำความเข้าใจกันก่อน ผักโขมกับปวยเล้ง มันคือผักคนละชนิดกัน ต้องแยกให้ออก ถ้าใครเคยดูการ์ตูนเรื่องป๊อปปายที่เห็นว่ากินผักแล้วช่วยเพิ่มพลัง ผักที่ป๊อปปายกินจริง ๆ แล้วมันก็คือปวยเล้งหรือ Spinach (ออกเสียงว่า "สปีแนช") แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ผักสองชนิดนี้ก็คือสปีชีส์เดียวกัน คุณสมบัติทางด้านโภชนาการจะคล้าย ๆ กัน (แต่ผักโขมจะมีธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินซี สูงกว่าปวยเล้งหลายเท่า) และต่างกันแต่เพียงลักษณะภายนอกและรสชาติเล็กน้อย และยังรวมถึงเรื่องราคาซึ่งผักปวยเล้งจะมีราคาแพงกว่าประมาณเท่าตัว

สรรพคุณของผักโขม

1. ช่วยบำรุงกำลังทำให้มีสุขภาพแข็งแรง
2. ผักโขมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
3. ช่วยส่งเสริมการสร้างคอลลาเจน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้
4. ช่วยบำรุงและรักษาสุขภาพสายตา ป้องกันความเสื่อมของดวงตา
5. มีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน
6. ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ชะลอปัญหาความจำเสื่อม
7. ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย
8. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ
9. ช่วยรักษาจังหวะการเต้นของหัวใจให้คงที่
10. ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น แก้อาการเบื่ออาหาร
11. เป็นอาหารที่เหมาะสมอย่างมากกับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะผักโขมอุดมไปด้วยโปรตีน
12. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้
13. แมกนีเซียมในผักโขมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ
14. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ
15. ช่วยชะลอความเสื่อมของสายตา ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคดวงตาเสื่อมได้สูงถึง 43%

16. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งรังไข่
17. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
18. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
19. ใช้ถอนพิษไข้ ด้วยการนำรากมาปรุงเป็นยา (ราก)
20. ช่วยดับพิษภายในและภายนอก (ทั้งต้น)
21. วิตามินเคในผักโขมช่วยป้องกันภาวะเลือดไหลไม่หยุดได้
22. ช่วยแก้อาการตกเลือด
23. ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอกและไอหอบ (ต้น)
24. ใช้แก้อาการบิด มูกเลือด (ทั้งต้น)
25. ช่วยแก้อาการแน่นท้อง
26. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก เพราะมีเส้นใยสูง
27. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร
28. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (ราก)
29. ใช้รักษาโรคริดสีดวงทวารและจุก (ทั้งต้น)
30. ช่วยแก้อาการปวดท้องประจำเดือน เพราะช่วยลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้อง
31. ใช้แก้ผดผื่นคัน (ทั้งต้น)
32. ช่วยรักษาฝี กลาก เกาต์ (ทั้งต้น)
33. ใช้รักษาแผลพุพอง (ทั้งต้น, ใบสด)
34. ช่วยแก้อาการไข้ใน
35. ใช้แก้รำมะนาด (ทั้งต้น)
36. การรับประทานผักโขมจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นและอยู่ท้องนาน จึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วน
37. แก้อาการเด็กฉี่เป็นฝ่ำละอองและเบื่้อาหาร
38. ซุปผักโขมเป็นเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างมาก เพราะมีประโยชน์หลากหลายและยังช่วยบำรุงร่างกายคุณแม่และเด็กให้มีสุขภาพแข็งแรง
39. ผักโขมเป็นผักที่ช่วยบำรุงน้ำนมสำหรับคุณแม่ลูกอ่อนได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของผักโขม

- สำหรับชาวกรีกสมัยโบราณ ผักโขมถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นอมตะ และมีการใช้ภาพของใบผักโขมในการประดับที่อยู่ของหลุมศพต่าง ๆ
- ประโยชน์ผักโขม ใบอ่อน ยอดอ่อน ต้นอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น น้ำพริกปลาร้า กะปิ ปลาต้อม หรือจะนำมาปรุงพร้อมกับปลา นำไปทำแกงเลียง ทำเป็นผัดผัก ผักโขมอบชีส พายผักโขมอบชีส ผักโขมราดซอสงาขาว ปอเปี๊ยะไส้ผักโขมชีส ซุปครีมผักโขม ซุปผักโขม เป็นต้น

ที่มา : สุชาติพิท ภมรประวัตติ , 2550

5. กระเจี๊ยบเขียว



ภาพที่ 5 กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียว ชื่อสามัญ Okra, Lady's finger, Gombo, Gumbo, Bende, Quimbamto แต่ในอินเดียจะเรียกกระเจี๊ยบเขียวว่า บินดี (Bhindi) ส่วนประเทศในแถบเมดิเตอร์เรเนียนจะเรียกว่า บามี (Bamies)

กระเจี๊ยบเขียว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench จัดอยู่ในวงศ์ชบา (MALVACEAE)

สมุนไพรกระเจี๊ยบเขียว ยังมีชื่อท้องถิ่นอีก เช่น กระต๋าด (สมุทรปราการ), กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบมอญ มะเขือ มะเขือมอญ มะเขือทวาย ทวาย (ภาคกลาง), มะเขือมอญ มะเขือพม่า มะเขือละโว้ มะเขือจีน มะเขือมัน (ภาคเหนือ), ถั่วละ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น และสำหรับในประเทศไทย

พื้นที่ที่มีการปลูกกระเจี๊ยบเขียวกันมากที่สุดส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ในภาคกลาง เช่น นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี นครนายก ราชบุรี ระยอง พิจิตร สุพรรณบุรี สมุทรสาคร และกาญจนบุรี

ลักษณะของกระเจี๊ยบเขียว

- **ต้นกระเจี๊ยบเขียว** มีถิ่นกำเนิดในแถบแอฟริกาตะวันตก ในประเทศชูดาน และสันนิษฐานว่า น่าจะมีการนำเข้ามาในประเทศไทยหลังปี พ.ศ.2416 โดยจัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุประมาณ 1 ปี มีความสูงประมาณ 0.5-2.4 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีเขียว แต่บางครั้งก็มีจุดประม่วง ตามลำต้นจะมีขนอ่อนหยาบ ๆ ขึ้นปกคลุม เช่นเดียวกับใบและผล เจริญเติบโตได้ดีในอากาศที่ร้อน หรือที่อุณหภูมิระหว่าง 18-35 องศาเซลเซียส ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด
- **ใบกระเจี๊ยบเขียว** มีใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ลักษณะของใบคล้ายรูปฝ่ามือเรียงสลับกัน ใบมักเว้าเป็น 3 แฉก มีความกว้างประมาณ 10-30 เซนติเมตร ปลายใบหยักแหลม โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีเส้นใบออกจากโคนใบ 3-7 เส้น ใบมีขนหยาบ ก้านใบยาว
- **ดอกกระเจี๊ยบเขียว** มีดอกสีเหลืองอ่อน ที่โคนกลีบดอกด้านในจะมีสีม่วงออกแดงเข้ม รูปไข่กลับหรือค่อนข้างกลม ออกดอกตามง่ามใบ มีริ้วประดับเป็นเส้นสีเขียวประมาณ 8-10 เส้น เรียงเป็นวงรอบโคนกลีบเลี้ยง กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ และกลีบดอก 5 กลีบ ดอกมีเกสรตัวผู้จำนวนมาก มีก้านชูอับเรณูรวมกันลักษณะเป็นหลอดยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตรหุ้มเกสรตัวเมียไว้ อับเรณูเล็กจำนวนมากติดอยู่รอบหลอด ก้านเกสรตัวเมียมีลักษณะเรียวยาว ปลายแยกเป็น 5 แฉก ยอดเกสรตัวเมียเป็นแผ่นกลมมีขนาดเล็กสีม่วงแดง ยื่นพ้นปากหลอดดอก
- **ผลกระเจี๊ยบเขียว** หรือ **ฝักกระเจี๊ยบเขียว** ผลมีลักษณะเป็นฝัก โดยฝักคล้ายกับนิ้วมือผู้หญิง ฝักมีสีเขียวทรงเรียวยาว มักโค้งเล็กน้อย ปลายฝักแหลมเป็นจิบ ผิวฝักมีเหลี่ยมเป็นสัน โดยฝักมีสันเป็นเหลี่ยมตามยาวอยู่ 5 เหลี่ยม ตามฝักจะมีขนอ่อน ๆ อยู่ทั่วฝัก ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ในฝักมีน้ำเมือกชั้นเหนียวอยู่มาก และมีเมล็ดลักษณะกลมอยู่มาก ขนาดประมาณ 3-6 มิลลิเมตร ฝักอ่อนมีรสหวานกรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว ไม่เป็นที่นิยมในการรับประทาน

กระเจี๊ยบเขียวจะมีอยู่ด้วยกันหลายสายพันธุ์ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะ เช่น ความสูงของต้น ความยาวของฝัก สีของฝัก หรือจำนวนเหลี่ยมบนฝัก แต่สายพันธุ์ที่มีการเพาะปลูกเพื่อการส่งออกนั้นจะต้องเป็นสายพันธุ์ที่มีฝัก 5 เหลี่ยม สีฝักมีสีเขียวเข้ม เส้นใยน้อย ผิวของฝักมีขนละเอียด ฝักตกให้ผลผลิตสูง และมีลำต้นเตี้ย

สรรพคุณของกระเจี๊ยบเขียว

1. ฝักกระเจี๊ยบเขียวมีเส้นใยอยู่มาก จึงช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ได้ โดยช่วยรักษาระดับการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ใหญ่ให้คงที่ จึงเป็นผักที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (ผล)
 2. ใช้เป็นยาบำรุงสมอง (ผล)
 3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต รักษาความดันให้เป็นปกติ (ผล)
 4. ผลช่วยแก้อาการหวัด รักษาหวัด และช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน (ผล)
 5. ใบช่วยขับเหงื่อ และใบกระเจี๊ยบช่วยแก้โรคปากนกกระจอก (ใบ)
 6. เส้นใยของกระเจี๊ยบยังช่วยกำจัดไขมันปริมาณสูงที่น้ำดี ซึ่งจะช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอลได้ คล้ายกับการกินยาลดไขมันและคอเลสเตอรอล (สเตติน) (ผล)
 7. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกายและช่วยลดคอเลสเตอรอล โดยเส้นใยของกระเจี๊ยบเป็นตัวช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยการจับกับน้ำดี ซึ่งมักจับสารพิษที่ร่างกายต้องการขับถ่ายที่ถูกร่งมาจากรับ และสารเมือกในฝักยังช่วยจับสารพิษเหล่านี้ ซึ่งการจับกับน้ำดีนี้จะเกิดในลำไส้และขับออกมาทางอุจจาระ ทำให้ไม่เหลือสารพิษตกค้างอยู่ในลำไส้ และฝักกระเจี๊ยบเขียว สรรพคุณใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ (ผล)
 8. การรับประทานฝักกระเจี๊ยบเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคระเคาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะและลำไส้อักเสบ ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย จึงช่วยในการขับถ่าย ทำให้ถ่ายอุจจาระได้คล่อง ช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี และช่วยในการทำงานของระบบดูดซึมสารอาหาร ช่วยสนับสนุนการขยายพันธุ์ของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ (โพรไบโอติกแบคทีเรีย) ช่วยลดความเสี่ยงของโรคแผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งลำไส้ใหญ่ (ผล)
6. ในฝักกระเจี๊ยบเขียวจะมีสารที่เป็นเมือกจำพวกเพกทิน (Pectin) และกัม (Gum) ที่มีคุณสมบัติช่วยในการเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ โดยป้องกันไม่ให้เกิดการลุกลามของ

- แผลได้เป็นอย่างดี (ได้ผลดีเท่า ๆ กับยา Misoprotol) และยังช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ (ผล)
7. เมื่อกลิ่นในฝักกระเจี๊ยบ ช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะไม่เกิดการระคายเคือง ช่วยทำให้อาหารถูกย่อยในลำไส้ได้สะดวกมากยิ่งขึ้น (ผล)
 8. ช่วยแก้บิด ด้วยการนำผลแก่นำมาบดเป็นผงใช้ผสมกับน้ำดื่มแก้อาการ (ผล)
 9. ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องของโรคกระเพาะ หรือในผู้ป่วยที่เยื่อบุกระเพาะและลำไส้อักเสบ (ผล)
 10. ช่วยแก้อาการกรดไหลย้อนกลับ ด้วยการนำฝักกระเจี๊ยบมาต้มในน้ำเกลือแล้วใช้กินแก้อาการ (ผล)
 11. ช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว (สาเหตุมาจากการได้รับตัวอ่อนของพยาธิที่อยู่ในเนื้อดิบ เช่น หมู เป็ด ไก่ กุ้ง เนื้อปลา เป็นต้น) ด้วยการรับประทานฝักกระเจี๊ยบติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 15 วัน แต่สำหรับบางรายต้องรับประทานเป็นเดือนจึงจะหาย (ผล)
 12. ช่วยแก้อาการซัดเบา (ในอินเดีย) (ผล)
 13. ในตำรายาแผนโบราณของจีน มีการนำราก เมล็ด และดอกกระเจี๊ยบ สรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ส่วนในประเทศอินเดียนั้นจะใช้ฝักนำมาต้มกับน้ำดื่มเพื่อช่วยขับปัสสาวะเมื่อมีอาการกระเพาะปัสสาวะและทางเดินปัสสาวะอักเสบ หรือเมื่อปัสสาวะขัด (ผล, ราก, เมล็ด, ดอก)
 14. ในอินเดียใช้ผลกระเจี๊ยบเป็นยารักษาโรคหนองใน (ผล)
 15. รากนำมาต้มน้ำเพื่อใช้รักษาโรคซิฟิลิส (Syphilis) (ราก)
 16. การรับประทานฝักกระเจี๊ยบเป็นประจำสามารถช่วยบำรุงตับได้ (ผล)
 17. ดอกกระเจี๊ยบสามารถนำมาตำใช้พอกรักษาฝีได้ (ดอก)
 18. ในเนปาลนำน้ำคั้นจากรากมาใช้เพื่อล้างแผลและแผลพุพอง (ราก)
 19. ยางจากผลสดใช้เป็นยารักษาแผลสดเมื่อถูกของมีคมบาด หรือใช้ยางกระเจี๊ยบทาแผล จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น และไม่ทำให้เกิดแผลเป็น (ยางจากผล)
 20. ในอินเดียมีการใช้เมล็ดนำมาบดผสมกับนม ใช้ทาผิวหนังเพื่อแก้อาการคัน (เมล็ด)
 21. ใบกระเจี๊ยบใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น นำมาประคบเพื่อลดอาการอักเสบปวดบวมได้ และช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นไม่แตกแห้ง (ใบ)

22. ใช้เป็นยาบำรุงข้อกระดูก โดยมีการเล่ากันว่าชาวชุมชนมุสลิมทางภาคใต้สมัยก่อน จะนิยมกินผักที่เป็นเมือก เช่น ผักกูด และกระเจี๊ยบเขียว เพื่อช่วยเพิ่มไขมันหรือเมือกให้ข้อกระดูก โดยเชื่อว่าจะทำให้หัวเข่าหรือข้อต่อกระดูกมีน้ำเมือกมากขึ้น ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บและช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น เสมือนเป็นน้ำหล่อเลี้ยง (ผล)
23. ผลกระเจี๊ยบมีเมือกเส้นที่ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ไม่แห้งแตก บางคนจึงนิยมนำผลอ่อนมาพอกผิวเมื่อมีอาการแสบร้อน (ผล)
24. การรับประทานกระเจี๊ยบเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์และช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง เนื่องจากมีโพแทสเซียมสูง โดยผักแห้ง 40 ผักจะเทียบเท่ากับปริมาณที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน (ผล)

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบเขียว

1. ผักอ่อนหรือผลอ่อนใช้เป็นผักจิ้มรับประทาน โดยนำมาต้มให้สุกหรือย่างไฟก่อน หรือนำมาใช้ทำแกงต่าง ๆ เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด ใช้ใส่ในยำต่าง ๆ ใช้ชุบแป้งทอด ทำเป็นสลัดหรือซูปก็ได้
2. เมนูกระเจี๊ยบเขียว เช่น แกงส้มกระเจี๊ยบเขียว แกงเลียงกระเจี๊ยบเขียว แกงจืดกระเจี๊ยบเขียวขี้ไก่ แกงกะหรี่ปลาใส่กระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวผัดผงกะหรี่ ผัดเมล็ดกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบผัดจิงอ่อน ห่อหมกกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบต้มกะทิปลาสด ยำกระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวชุบแป้งทอด สลัดกระเจี๊ยบเขียว ซากกระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น
3. สำหรับชาวอียิปต์มักใช้ผลกระเจี๊ยบรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ หรือนำมาใช้ในการปรุงรสตัวเนื้อน้ำจืด สตูว์ผัก หรือนำไปคอง ส่วนประเทศสหรัฐอเมริกาทางตอนใต้จะใช้ผลอ่อนนำมาต้มเป็นสตูว์กับมะเขือเทศที่เรียกว่า "กัมโบ้" หรือทางตอนใต้ของอินเดียจะนำผลกระเจี๊ยบมาผัดหรือใส่ในซอสข้น ส่วนชาวฟิลิปปินส์จะใช้กินเป็นผักสดและนำมาอย่างกิน และชาวญี่ปุ่นจะนำมาชุบแป้งทอดกินกับซีอิ้ว
4. ดอกอ่อนและตาดอกสามารถนำมารับประทานได้เช่นกัน
5. รากกระเจี๊ยบสามารถนำมารับประทานได้ แต่จะค่อนข้างเหนียวและไม่เป็นที่นิยม
6. แป้งจากเมล็ดแก่เมื่อนำมาบดสามารถนำมาใช้ทำเป็นขนมปังหรือทำเป็นเต้าหู้ได้
7. ใบตากแห้งนำมาปั่นเป็นผงใช้โรยอาหารและช่วยบรรเทาอาการอาหารได้
8. ผักที่นำมาตากแห้งแล้ว สามารถนำมาใช้ทำเป็นชาไว้ชงดื่มได้

9. เมล็ดกระเจี๊ยบนำมาคั่วแล้วบดสามารถนำมาใช้แทนเมล็ดกาแฟได้ หรือนำใช้ในการแต่งกลิ่นกาแฟ
10. ใบกระเจี๊ยบนำมาใช้เป็นอาหารวัวหรือใช้เลี้ยงวัวได้
11. กากเมล็ดมีโปรตีนมาก เหมาะสำหรับใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์
12. ในประเทศอินเดียมีการใช้เมล็ดกระเจี๊ยบเพื่อไล่ผีเสื้อเจาะผ้า
13. ในประเทศอินเดีย โรงงานผลิตน้ำตาลบางแห่งมีการใช้เมือกจากคั้นนำมาใช้ในกระบวนการทำให้น้ำอ้อยสะอาด
14. เปลือกต้นกระเจี๊ยบ แม้จะไม่เหนียวนักแต่ก็สามารถนำมาใช้ทดสอบ ทำเชือก เชือกตกปลา ตาข่ายดักสัตว์ ใช้ถักทอเป็นผ้าได้ หรือทำเป็นกระดาษ ลังกระดาษก็ได้
15. เมือกจากผลกระเจี๊ยบสามารถนำมาใช้เคลือบกระดาษให้มันได้
16. กระเจี๊ยบเขียวเป็นพืชที่สามารถปลูกได้ตลอดปี จึงเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญสำหรับเกษตรกรไทย เนื่องจากต่างประเทศมีการสั่งซื้อกระเจี๊ยบของไทยปีละหลายล้านบาท โดยมีบริษัทที่ทำโครงการปลูกกระเจี๊ยบเขียวอย่างครบวงจรมาร่วมมือกับเกษตรกรไทยในหลายพื้นที่ซึ่งกันปลูกเพื่อส่งออก
17. สำหรับในต่างประเทศมีการนำกระเจี๊ยบเขียวไปผลิตแปรรูปได้อย่างหลากหลาย เช่น ใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ทำเป็นอาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง หรืออาหารสำเร็จรูป เช่น กระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง หรือนำไปใช้ในอุตสาหกรรมขนมหวาน รวมไปถึงอุตสาหกรรมเครื่องหอม อุตสาหกรรมยา เช่น ทำเป็นยาผงและแคปซูล

ที่มา : <https://medthai.com/>

7. วัตถุประสงค์

- 7.1. เพื่อศึกษาพืช ผัก และสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง
- 7.2. เพื่อแปรรูปพืช ผัก และสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง เป็นผักแผ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 7.3. เพื่อศึกษาและสำรวจความชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรที่มีต่อผักแผ่นแต่ละชนิด

8. ขอบเขตของโครงการ

8.1 ขอบเขตของพื้นที่

ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

8.2 ขอบเขตของการศึกษา

พืช ผักสมุนไพร ในท้องถิ่นที่คัดเลือกมาทำการศึกษา มี 5 ชนิด ได้แก่ ชะพลู ย่านาง ผักโขม ผักบู่ และกระเจียบเขียว

9. พื้นที่ที่ได้รับประโยชน์

ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง และในตำบลใกล้เคียง ในจังหวัดพัทลุง

10. ขั้นตอนการวิจัย

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
1	2-4 ม.ค. 62	- ประชุมคณะวิจัย	ผอ.อุบล หนูมาก /คณะวิจัย
2	7-11 ม.ค. 62	- ประชุม นักเรียนกลุ่มขุวิจัย ของโรงเรียนวชิรธรรมสถิต	คณะวิจัย/กลุ่มขุวิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
3	14-31 ม.ค. 62	- ลงพื้นที่สำรวจพืชผักสมุนไพร ในท้องถิ่นพัทลุง - สัมภาษณ์ชาวบ้านผู้มีความรู้เรื่องสรรพคุณ พืชผักสมุนไพร - ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต	คณะวิจัย/กลุ่มขุวิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
4	1-8 ก.พ. 62	- ประชุมสรุปผลการสำรวจพืชผักสมุนไพร ในท้องถิ่นพัทลุง และคัดเลือกสมุนไพร5ชนิด	คณะวิจัย/กลุ่มขุวิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
5	9-16 ก.พ. 62	- ศึกษาวิธีการนำพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น จำนวน 5 ชนิด ที่คัดเลือกมาแปรรูป เป็นผักแผ่น	คณะวิจัย/กลุ่มขุวิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
6	17-23 ก.พ. 62	- จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ในการแปรรูป ผักแผ่น	คณะวิจัย/กลุ่มขุวิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
7	23 ก.พ. 62	- ทดลองแปรรูปพืชผักสมุนไพรที่ได้รับ การคัดเลือก จำนวน 5 ชนิด	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
8	30 เม.ย. 62	-รายงานความก้าวหน้างานวิจัย ครั้งที่ 1	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
9	1-31 พ.ค. 62	- นำผักแผ่นที่ผ่านการทดลองมาแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
10	1-10 มิ.ย. 62	- เผยแพร่พืชผักสมุนไพร ที่แปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์ ผักแผ่น และสำรวจความชื่นชอบ ของนักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อ ผักแผ่นแต่ละชนิด	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
11	11-20 มิ.ย. 62	- สรุปผลความชื่นชอบที่มีต่อผลิตภัณฑ์ ผักแผ่น	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
12	21-30 มิ.ย. 62	- จัดทำรายงานการวิจัย	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต
13	15 ก.ค. 62	- รายงานผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการฉบับ สมบูรณ์ 3 เล่ม พร้อมแผ่น CD บันทึกข้อมูล	คณะวิจัย/กลุ่มยูววิจัย โรงเรียนวชิรธรรมสถิต

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 11.1. นักเรียนโรงเรียนวชิรธรรมสถิตสามารถแปรรูปพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัสดุเป็นผักแผ่นได้
- 11.2. ได้ข้อมูลผักแผ่น และความชื่นชอบของนักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อผักแผ่นแต่ละชนิด
- 11.3. นักเรียนมีทักษะทางการวิจัยและสร้างอาชีพและผลิตภัณฑ์ได้

12. แนวทางนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ในอนาคตสามารถพัฒนาเป็นกลุ่ม Start up สร้างอาชีพและต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้าได้

บทที่ 2

วิธีการดำเนินงาน

1. พื้นที่วิจัยและสภาพปัญหา

โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ตั้งอยู่หมู่ที่ 12 ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม ดินเป็นดินร่วนปนทราย มีสายน้ำไหลผ่าน เช่น คลองตำนาน คลองลำมุด คลองลำเบ็ด ราษฎรส่วนมากมีอาชีพทำนา ทำเกษตรกรรม หั้วไร่ปลายนาค้าขาย ทำขนมจีน เป็นต้น มีพืชผักสวนครัวตามธรรมชาติ เช่น ชะพลู ย่านาง บัวบก มะระจีนก ฯลฯ มีพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกไว้กินในครัว เช่น กระเจียบเขียว ผักบุ้ง ผักโขม คื่นช่าย ถั่วฝักยาว แตงกวา ฯลฯ

ปัญหาของพื้นที่ที่เชื่อมโยงกับการทำวิจัย

1. ปัญหาภาวะฝนทิ้งช่วง ทำให้ผลผลิตออกมาไม่สมบูรณ์ คุณค่าทางโภชนาการไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถที่จะนำไปจำหน่ายได้
2. ในภาวะปกติมีผลผลิตออกมามาก บริโภคในครัวเรือนไม่หมด นำไปจำหน่ายก็ได้ราคาถูก

2. เครื่องมือ และวิธีการดำเนินงาน

2.1 เครื่องมือ

1. แบบสัมภาษณ์ผู้รู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง จำนวน 4 ครั้ง ลงพื้นที่ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

2.2 วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะวิจัย
2. ประชุมกลุ่มวิจัยโรงเรียนวชิรธรรมสถิต
3. ลงพื้นที่สำรวจพืชผักในตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
 - 3.1 สัมภาษณ์ผู้รู้เรื่องสรรพคุณของพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
 - 3.2 ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต

4. ประชุมสรุปผลการสำรวจพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง และคัดเลือกพืชผักสมุนไพรที่มีมากในท้องถิ่น จำนวน 5 ชนิด คือ ชะพลู ย่านาง กระเจี๊ยบเขียว ผักบุ้ง และผักโขม

5. ศึกษาวิธีการนำพืชผักสมุนไพร จำนวน 5 ชนิด คือ ชะพลู ย่านาง กระเจี๊ยบเขียว ผักบุ้ง และผักโขม ที่คัดเลือกมาทำเป็นผักแผ่น

6. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ในการแปรรูปผักแผ่น

7. ทดลองแปรรูปพืชผักสมุนไพรที่ได้รับคัดเลือก จำนวน 5 ชนิด

8. นำผักแผ่นที่ผ่านการทดลองมาแปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์

9. เผยแพร่พืช ผัก สมุนไพร ที่แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ผักแผ่น

10. สำรวจความชื่นชอบของนักเรียน โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อผักแผ่นแต่ละชนิด

11. สรุปผลความชื่นชอบที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผักแผ่น

บทที่ 3

ผลการดำเนินงานตามแผน

1. ประชุมคณะวิจัย

วันที่ 4 มกราคม 2562 นางอุบล หนูมาก ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมิธีธรรมสถิต ประชุมครูและคณะวิจัยเรื่อง ศึกษาพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง เพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่น



ภาพที่ 6-9 การประชุมคณะวิจัย

2. ประชุมนักเรียนกลุ่มยูววิจัยของโรงเรียนวชิรธรรมสถิต

วันที่ 7 มกราคม 2562 ประชุมนักเรียนกลุ่มยูววิจัย เกี่ยวกับการขั้นตอนการดำเนินงาน โดยมีภารกิจชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ และขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อเตรียมความพร้อมนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 10-13 การประชุมนักเรียนกลุ่มยูววิจัย

3. ลงพื้นที่สำรวจพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง

3.1 สัมภาษณ์ชาวบ้านที่มีความรู้เรื่องสรรพคุณพืชผักสมุนไพร

วันที่ 14 มกราคม 2562 นักเรียนร่วมด้วยคุณครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ลงพื้นที่สำรวจพืช ผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง และสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านเรื่องสรรพคุณพืช ผัก สมุนไพร

รายชื่อผู้รู้ชาวบ้านที่นักเรียนร่วมด้วยคุณครู โรงเรียนวชิรธรรมสถิตเข้าร่วมสัมภาษณ์

1. นางหนูตื่น คงศรี

ที่อยู่ 180 ม.9 ตำบลท่าแค อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

2. นางขวัญฤทัย ทองเทียบ

ที่อยู่ 206/6 ม.12 ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

3. นางยินดี อินทร์ทองรักษ์

ที่อยู่ 153 ม.14 ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง



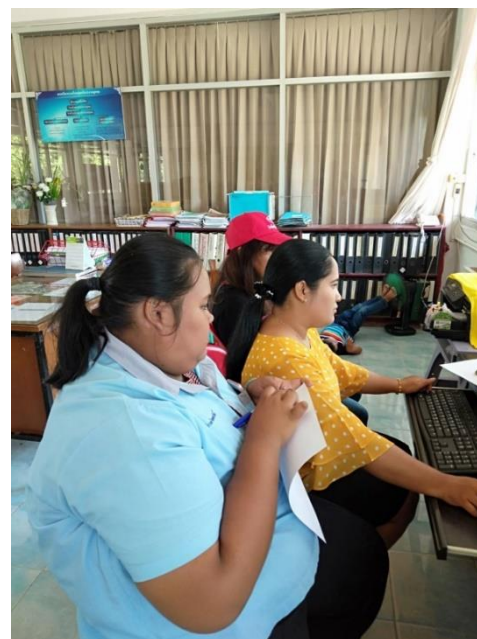
ภาพที่ 14-15 การสัมภาษณ์ชาวบ้านผู้มีความรู้เรื่องสรรพคุณพืชผักสมุนไพร



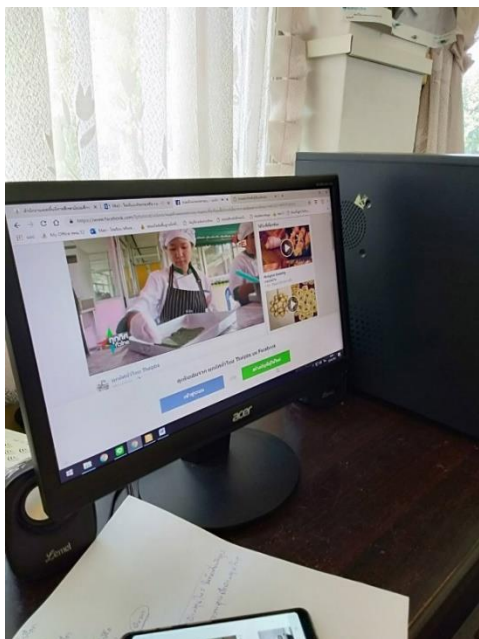
ภาพที่ 16-17 การสัมภาษณ์ชาวบ้านผู้มีความรู้เรื่องสรรพคุณพืชผักสมุนไพร

3.2 ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต

วันที่ 17 มกราคม 2562 ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตเรื่องสรรพคุณพืช ผัก สมุนไพร
ในท้องถิ่นพัทลุง (เอกสารที่เกี่ยวข้อง)



ภาพที่ 18-19 การศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต



ภาพที่ 20-21 การศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต

4. ประชุมสรุปผลการสำรวจพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุง

คัดเลือกพืช ผัก สมุนไพร ในท้องถิ่นพัทลุง ที่จะนำมาแปรรูปเป็นผักแผ่น จำนวน 5 ชนิด จากการประชุมสรุปผลการสำรวจพืชสมุนไพรในวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2562 คัดเลือกพืช ผัก สมุนไพร ในท้องถิ่นพัทลุง ที่จะนำมาแปรรูปเป็นผักแผ่น จำนวน 5 ชนิด คือ 1.กระเจี๊ยบเขียว 2.ชะพลู 3.ผักโขม 4.ย่านาง 5.ผักบุ้ง โดยจากการสำรวจและร่วมประชุมพบว่าผักทั้ง 5 ชนิดมีมากในพื้นที่ และหาง่าย อีกทั้งมีประโยชน์ในการทำผักแผ่น โดย ชะพลู และย่านาง เป็นผักพื้นถิ่นในท้องถิ่น และกระเจี๊ยบเขียว และผักโขม เป็นผักที่นักเรียน และชุมชนปลูก และหาได้ง่าย มีสรรพคุณที่มีประโยชน์



ภาพที่ 22-26 สมุนไพรที่จะนำมาแปรรูปเป็นผักแผ่น จำนวน 5 ชนิด กระเจี๊ยบเขียว ชะพลู ผักโขม
ใบย่านาง และผักบุ้ง ตามลำดับ

5. ศึกษาวิธีการนำพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพื้ตลวง จำนวน 5 ชนิด ที่คัดเลือกมาแปรรูป เป็นผักแผ่น

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2562 ศึกษาวิธีการนำพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพื้ตลวง จำนวน 5 ชนิด ที่คัดเลือกมาแปรรูปเป็นผักแผ่น โดยใช้วิธีการศึกษาวิธีการจากการศึกษาจากอินเทอร์เน็ต และคำแนะนำจากชาวบ้าน แล้วจึงนำเอามาทดลองปฏิบัติจริง



ภาพที่ 27-29 เตรียมการนำผักทั้ง 5 ชนิดมาแปรรูป

6. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ในการแปรรูปผักแผ่น

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2562 จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ในการแปรรูปผักแผ่น



ภาพที่ 30 – 42 วัสดุ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำผักแผ่น

7. ทดลองแปรรูปพืชผักสมุนไพรที่ได้รับคัดเลือก จำนวน 5 ชนิด

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2562 ทดลองแปรรูปพืชผักสมุนไพรที่ได้รับคัดเลือก จำนวน 5 ชนิด



ภาพที่ 43-44 นำผักมาเด็ดเอาเฉพาะใบไปล้างให้สะอาด



ภาพที่ 45-46 นำผักลวกในน้ำเดือด 1 นาที



ภาพที่ 47-48 นำผักลวกในน้ำเดือด 1 นาที



ภาพที่ 49-51 นำผักลวกแล้ว บดให้ละเอียด
ใส่แป้งมันและแป้งข้าวเจ้าอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ
เติมน้ำตาล 2 ช้อนชา เกลือ ½ ช้อนชา บดให้เข้ากัน



ภาพที่ 52-54 นำผักลวกแล้ว บดให้ละเอียด
ใส่แป้งมันและแป้งข้าวเจ้าอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ
เติมน้ำตาล 2 ช้อนชา เกลือ ½ ช้อนชา บดให้เข้ากัน



ภาพที่ 55-57 นำส่วนผสมที่บดละเอียดมาเกลี่ยในถาดที่รองด้วยใบตอง



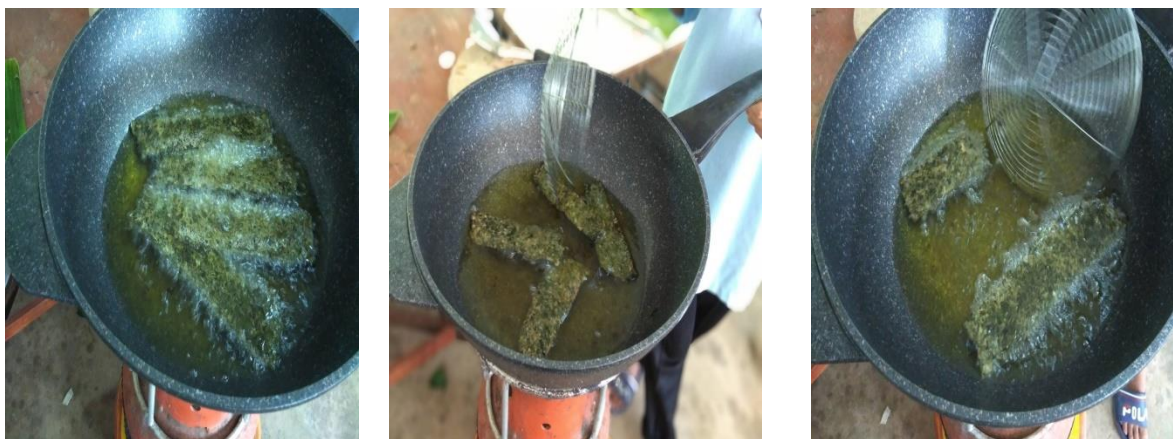
ภาพที่ 58-63 นำส่วนผสมที่บดละเอียดมาเกลี่ยในถาดที่รองด้วยใบตอง
นำไปตากแดดจัดประมาณ 2 ชั่วโมง



ภาพที่ 64-66 นำผักที่แห้งสนิทมาตัดเป็นชิ้น



ภาพที่ 67-69 นำผักมาทอดในน้ำมันร้อนจัด จนเหลือง กรอบ



ภาพที่ 70-72 นำผักมาทอดในน้ำมันร้อนจัด จนเหลือง กรอบ



ภาพที่ 73-75 นำผักมาทอดกรอบ พักในกระดาษซับให้เสด็จน้ำมัน



ภาพที่ 76 – 81 ผักทอดกรอบพร้อมรับประทาน 5 ชนิด ที่ทำมาทดลอง

8. นำผักแผ่นที่ผ่านการทดลองมาแปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์
 ออกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับใส่ผักแผ่นทั้ง 5 ชนิด พร้อมจำหน่าย



ภาพที่ 82 บรรจุภัณฑ์สำหรับใส่ผักแผ่น

9. เผยแพร่พืช ผัก สมุนไพร ที่แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ผักแผ่น

เผยแพร่วิดีโอ ผัก สมุนไพร ที่แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ผักแผ่นในโอกาสต่าง ๆ เช่น เผยแพร่ในการประชุมผู้ปกครอง การประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา การประชุมคณะจากสหวิทยาเขตพัทลุง เป็นต้น และสอบถามความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมประชุม



ภาพที่ 83 เผยแพร่ผลิตภัณฑ์ผักแผ่นในโอกาสต่าง ๆ

10. ตำรวจความชื่นชอบของนักเรียนโรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อผักแผ่นแต่ละชนิด

ศึกษาและสำรวจความชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากร โรงเรียนวชิรธรรมสถิต ที่มีต่อผักแผ่น ทั้ง 5 ชนิด โดยให้นักเรียนและบุคลากร โรงเรียนวชิรธรรมสถิต จำนวน 100 คน ได้ทดลองชิมผักแผ่น ทั้ง 5 ชนิด และประเมินความพึงพอใจ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ



ภาพที่ 84-87 ตำรวจ ความชื่นชอบของนักเรียนที่มีต่อผักแผ่นทั้ง 5 ชนิด



ภาพที่ 88-89 สํารวจ ความชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรที่มีต่อผักแผ่นทั้ง 5 ชนิด

11. สรุปผลความชื่นชอบที่มีต่อผลิตภัณฑ์ผักแผ่น

สรุปความชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรที่มีต่อผักแผ่นทั้ง 5 ชนิด โดยนำผลการประเมินความพึงพอใจจากการทดลองชิมผักแผ่นของนักเรียนและบุคลากรโรงเรียนวชิรธรรมสถิต จำนวน 100 คน มาสรุปความพึงพอใจเป็นร้อยละ แยกตามชนิดของผักแผ่น (รายละเอียดในภาคผนวก)

บทที่ 4

สรุปผลการดำเนินงาน และข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการดำเนินงาน

1.1 ได้ศึกษาพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่น ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง จำนวน 5 ชนิด คือ ชะพลู ย่านาง กระจีบบเขียว ผักบุ้ง และผักโขม

1.2 ได้แปรรูปพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง จำนวน 5 ชนิด คือ ชะพลู ย่านาง กระจีบบเขียว ผักบุ้ง และผักโขม เป็นผักแผ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

1.3 ได้ศึกษาและสำรวจ ความชื่นชอบของนักเรียนและบุคลากรที่มีต่อผักแผ่นทั้ง 5 ชนิด โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจจากนักเรียนและบุคลากร จำนวน 100 คน ทำจำนวน 3 ครั้ง พบว่านักเรียนชื่นชอบมากที่สุด คือ ใบชะพลู ร้อยละ 85 ย่านาง ร้อยละ 84 ผักโขม ร้อยละ 83 กระจีบบเขียว ร้อยละ 82 และผักบุ้ง ร้อยละ 80

2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2.1 สามารถศึกษาพืชผักสมุนไพรที่ใกล้จะสูญพันธุ์ในท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง มาทำเป็นผักแผ่น เช่น ลำเพ็ง มะระจีนก กะทกรก เป็นต้น

2.2 สามารถปรับปรุงทรงของผักแผ่นได้ตามต้องการ

3. ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

3.1 วัสดุ อุปกรณ์ในการทำผักแผ่นมีอย่างจำกัด คือ ไม่มีตู้อบลมร้อน ไม่มีเครื่องสับบดผักสด เครื่องรีดแผ่น หม้อสำหรับทอด

3.2 หลังจากให้นำผักเกลี่ยในถาดที่รองด้วยกระดาษไขแล้ว ทำให้เจอปัญหาผักติดกระดาษ ไม่สามารถนำไปทอดได้ กลุ่มวิจัยจึงแก้ปัญหาโดยการนำผักไปเกลี่ยบนใบตอง

4. การขยายผลการวิจัยเพื่อการต่อยอด

ต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้าได้

เอกสารอ้างอิง

- กองบรรณาธิการ HONEST. ผักบุ้ง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.honestdocs.co/morning-glory-benefits> . (วันที่ค้นข้อมูล : 12 มิถุนายน 2562).
- เขียว ใจเพชร. ใบย่านาง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://health.kapook.com> . (วันที่ค้นข้อมูล : 11 มิถุนายน 2562).
- สุรชาติพ ภมรประวัตติ, มุลนิธิหมอชาวบ้านเรื่องผักขม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.doctor.or.th/article/detail/4092>. (วันที่ค้นข้อมูล : 17 มิถุนายน 2562).
- Medthai. กระเจี๊ยบเขียว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://medthai.com/กระเจี๊ยบเขียว/> (วันที่ค้นข้อมูล : 19 มิถุนายน 2562).
- Publish . ชะพลู . [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.tnews.co.th/clip/365163/> (วันที่ค้นข้อมูล : 15 มิถุนายน 2562).

ภาคผนวก

แบบประเมินความพึงพอใจ
ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น

การศึกษาพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุงเพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่น
ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

ผู้ประเมิน ผู้บริหาร ครู นักเรียน อื่นๆ (ระบุ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น

ที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 1 ย่านาง					
2	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 2 ผักบุ้ง					
3	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 3 ชะพลู					
4	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 4 ผักโขม					
5	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 5 กระเจี๊ยบเขียว					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

**สรุปผลความพึงพอใจ
ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น**

การศึกษาพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพัทลุงเพื่อแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ผักแผ่น
ตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

จากนักเรียนและบุคลากร โรงเรียนวชิรธรรมสถิต จำนวน 100 คน

ที่	รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 1 ย่านาง	84	13	3		
2	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 2 ผักบุ้ง	80	8	10	2	
3	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 3 ชะพลู	85	14	1		
4	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 4 ผักโขม	83	11	6		
5	ผลิตภัณฑ์ผักแผ่น ชนิดที่ 5 กระจับปี่เขียว	82	10	8		
