



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์  
โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร  
ของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

Utilization of Food Plants and Medicinal Plants forward to  
Food Security in Ban Khao Mai Keo, Tambon Khao Mai Keo,  
Amphur Bang Lamung, Chonburi Province

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล  
ศิริวดี บุญมโหตรม  
ชลียา ใจเย็น อะอิตะ  
สิริกุล กวมทรัพย์  
อมรา เงินเจือ  
นิลวรรณ ทุนคุ่มทอง  
สกุล ศิริกิจ  
วรมพา สุวรรณรัตน์  
พรรณภัทร อินทฤทธิ  
พีรพัฒน์ มั่งคั่ง  
ธรรมศักดิ์ สงกา

โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้  
(เงินอุดหนุนจากรัฐบาล) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562  
มหาวิทยาลัยบูรพา



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์  
โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหาร  
ของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

Utilization of Food Plants and Medicinal Plants forward to  
Food Security in Ban Khao Mai Keo, Tambon Khao Mai Keo,  
Amphur Bang Lamung, Chonburi Province

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล  
ศิริวดี บุญมโหดม์  
ชลียา ใจเย็น อะฮิตะ  
สิริกุล กวมทรัพย์  
อมรา เงินเจือ  
นิลวรรณ ทนคุ้มทอง  
สกุล ศิริกิจ  
วรัมพา สุวรรณรัตน์  
พรรณภัทร อินทฤทธิ์  
พีรพัฒน์ มั่งคั่ง  
ธรรมศักดิ์ สงกา

โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้  
(เงินอุดหนุนจากรัฐบาล) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562  
มหาวิทยาลัยบูรพา

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ (เงินอุดหนุนรัฐบาล) ประจำปี พ.ศ. 2562 มหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ เลขที่สัญญา 58/2562

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนงบประมาณเงินรายได้ (เงินอุดหนุนรัฐบาล) ประจำปี พ.ศ. 2562 ผ่านสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ให้ดำเนินงานในโครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ในครั้งนี้ รวมทั้งขอขอบพระคุณคุณอมรา เงินเจือ และสมาชิกชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) สำนักงานพื้นที่พิเศษ 3 พื้นที่พิเศษเมืองพัทยาและพื้นที่เชื่อมโยง (อพท. 3) ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ พรหมณพันธุ์ ผู้อำนวยการ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา นายแพทย์วิชาญ เกติวิชัย คณบดี คณะแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการดำเนินงาน ตลอดจนบุคลากรของสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณบุคลากรกองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำระหว่างการทำงานในโครงการนี้จนสำเร็จเรียบร้อย

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล และคณะ

กันยายน พ.ศ. 2562

## บทคัดย่อ

โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี และ 2) รูปแบบการจัดการอาหารและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี การวิจัยนี้เป็นการศึกษาด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) เชิงคุณภาพ (Qualitative Study) ร่วมกับการสำรวจตรวจสอบ (Exploratory Research) โดยการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเฉพาะเจาะจง (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลักในหมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีการพึ่งพาอาหารจากแหล่งอาหาร 2 แห่ง คือ แหล่งอาหารที่ผลิตเอง และแหล่งอาหารที่ต้องซื้อเพื่อการบริโภค เมื่อสำรวจแหล่งอาหารที่ผลิตเองพบว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค และยังไม่สามารถเพิ่มรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร ชุมชนต้องพึ่งพาแหล่งอาหารที่ซื้อ ซึ่งทุกครัวเรือนของผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารนี้ได้ ทั้งนี้ในการจัดการรูปแบบการจัดการอาหารยังมีการใช้ภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน นอกจากนี้จากการสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรของชุมชนพบว่า ในครัวเรือนต้นแบบด้านการเกษตรแบบพึ่งตนเอง พบพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่ใช้บริโภค จำนวน 80 ชนิด ทั้งนี้ไม่สามารถระบุชื่อพฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 1 ชนิด และพบพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่สามารถใช้ประโยชน์ในปัจจุบันของป่าชุมชนเขาไม้แก้ว จำนวน 49 ชนิด และไม่สามารถระบุชื่อพฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 6 ชนิด

**คำสำคัญ :** พืชอาหาร พืชสมุนไพร ความมั่นคงด้านอาหาร

## Abstract

The Utilization of Food Plants and Medicinal Plants forward to Food Security in Ban Khao Mai Kaew, Tambon Khao Mai Kaew, Amphur Banglamung, Chonburi Province aims 1) to study the utilization of food plants and herbs in the households and the Khao Mai Kaew community forests of Baan Khao Mai Kaew community and 2) Food management and income generation forms of food plants and herbs in households and the Khao Mai Kaew community forests of Baan Khao Mai Kaew Community. This research is a study of qualitative study and health culture with an exploratory research by collecting in-depth interviews on 1st and 3rd place's Key Informants.

The results show that the key informants relied on food from 2 food sources, which are self-produced food sources and food sources that must be purchased for consumption when examining the food source for self-production, it was found that it was not enough to meet the demand, and cannot also increase income from food crops and herbs communities rely on food sources for purchase. Which all households of the primary informants have access to this food source. In managing the food management model, local cooking methods are also used. In addition, a survey of food and medicinal plants from the community found that In the model of self-sufficient agriculture 80 species of food and medicinal plants were found. However, 1 species of botanical or scientific name could not be found and 49 species of food and medicinal plants could be utilized today in Khao Mai Kaew community forest and could not identification of 6 botanical or scientific names.

**Key words :** Food Plants, Medicinal Plants, Food Security

## สารบัญเรื่อง

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญเรื่อง	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1    บทนำ</b>	<b>1</b>
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
แนวคิด ทฤษฎี และทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหลากหลายทางชีวภาพ	5
ความมั่นคงด้านอาหาร	7
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการสำรวจภาคสนาม	9
ประโยชน์ที่จะได้รับ	11
<b>บทที่ 2    วิธีดำเนินการวิจัยและผลการวิจัย</b>	<b>12</b>
วิธีดำเนินการวิจัย	12
ผลการวิจัย	14
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลด้านสังคม	15
ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก	17
การใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร	18
ข้อมูลด้านสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ	22
จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว	
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี	
<b>บทที่ 3    อภิปรายผลการวิจัย</b>	<b>45</b>
<b>บทที่ 4    สรุปข้อเสนอแนะ</b>	<b>50</b>

## สารบัญเรื่อง (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	52
ภาคผนวก	
ก	รายละเอียดพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในครัวเรือนต้นแบบ ของชุมชนเขาไม้แก้ว
ข	รายละเอียดพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในเส้นทางศึกษา ธรรมชาติของป่าชุมชนเขาไม้แก้ว
ค	ภาพกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูล
ง	ประวัติคณะผู้วิจัย

## สารบัญตาราง

		หน้า	
ตารางที่	1	ปฏิทินชุมชนเขาไม้แก้ว	17
ตารางที่	2	รายชื่อพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในครัวเรือนต้นแบบของ ชุมชนเขาไม้แก้ว	24
ตารางที่	3	รายชื่อพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในเส้นทางศึกษาธรรมชาติของ ป่าชุมชนเขาไม้แก้ว	35



## สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่	1 แผนที่แสดงขอบเขตพื้นที่ศึกษา ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี	4
ภาพที่	2 ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านของชุมชนเขาไม้แก้ว	21-22

## บทที่ 1 บทนำ

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมา นั้น โดยเฉพาะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 - 10 มุ่งเน้นเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นในยุทธศาสตร์การสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชนและสังคมให้เป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศ ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดการเรียนรู้และองค์ความรู้ให้ชุมชนมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และร่วมกำหนดกิจกรรมการพัฒนาชุมชนโดยอาศัยศักยภาพด้านทรัพยากรทั้งทางด้านสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยการเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตประจำวันของชุมชน สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ซึ่งวิสัยทัศน์ของการพัฒนาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทยจากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคง และยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศ จึงได้กำหนดเป้าหมาย ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาประเทศในระยะ 5 ปี ซึ่งจะเป็แผนที่มีความสำคัญในการวางรากฐานการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมที่มีความสุขอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่เป็นกรอบการพัฒนาประเทศในระยะยาว รัฐบาลมีนโยบายในการสร้างความมั่นคงและเข้มแข็งให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งเร่งสร้างสังคมที่มีคุณภาพ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทยในระยะ 5 ปี จะยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับก่อนหน้า เพื่อให้การพัฒนาในทุกมิติมีการบูรณาการบนทางสายกลาง มีความพอประมาณ มีเหตุผล สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี สอดคล้องกับภูมิสังคม การพัฒนาทุกด้าน มีคุณภาพ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม และระบบนิเวศน์มีความสอดคล้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาในมิติหนึ่งต้องไม่ส่งผลกระทบต่อมิติอื่นๆ รวมทั้งต้องมุ่งเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาคนทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่งมีศักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพการแข่งขันทั้งในภาคการผลิตและภาคบริการเพื่อสร้างความเข้มแข็ง มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวมนำไปสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนา รวมถึงมีจิตสำนึกสาธารณะ อนุรักษ์ รักษา ปันฟู และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การจัดทำแผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2560-2562) ขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ได้ดำเนินการจัดทำขึ้นตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 โดยได้พิจารณาถึงความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นโยบายของรัฐบาล ยุทธศาสตร์ของกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออก ยุทธศาสตร์การพัฒนาของจังหวัดชลบุรี กรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัด นโยบายการพัฒนาของผู้บริหารท้องถิ่น

ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาที่ได้กำหนดไว้ ยุทธศาสตร์การพัฒนาของ อปท. ในเขตจังหวัด ชลบุรี (พ.ศ. 2557 -2561) ซึ่งมีวิสัยทัศน์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นว่า "ชลบุรีน่าอยู่ คู่อุตสาหกรรมสีเขียว วัฒนธรรมและการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน พื้นฟูเศรษฐกิจพอเพียง ประชาชนมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี มีวินัย ใส่ใจสิ่งแวดล้อมพร้อมพัฒนาตามหลักธรรมาภิบาล" โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การ ส่งเสริมวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน พัฒนาคุณภาพชีวิตคู่เศรษฐกิจพอเพียงที่ส่งเสริม คุณภาพสินค้า ผลิตภัณฑ์ และความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นสู่ระดับภาค พัฒนาส่งเสริมสุขภาพ อนามัยของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งยุทธศาสตร์การอนุรักษ์ พื้นฟูสิ่งแวดล้อม และพลังงาน ที่ปลูกฝังจิตสำนึกเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีส่วนร่วมในการ จัดการสิ่งแวดล้อม มีเครือข่ายเฝ้าระวังที่ดี ร่วมกันอนุรักษ์ พื้นฟูทรัพยากรที่ดิน ป่าไม้ ทะเล ชายฝั่ง โดยการจัดการแบบบูรณาการให้คงความอุดมสมบูรณ์ยั่งยืน และส่งเสริมการใช้พลังงานที่เหมาะสม

ชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ซึ่งอยู่ในเขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีพื้นที่ติดกับเขาไม้แก้ว ซึ่งปัจจุบันมีป่าชุมชน เขาไม้แก้วที่เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สมาชิกชุมชนบ้านเขาไม้แก้วได้ใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนเขาไม้แก้ว โดยการส่งเสริม ความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ และทักษะมาหลายชั่วอายุคนในการคัดเลือกและการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณในป่า เพื่อเป็นแหล่งพืชอาหารและพืชสมุนไพร ซึ่งเป็นวิถีความเชื่อมโยงระหว่าง คน ชุมชน ป่า และ สิ่งแวดล้อม แม้ว่าปัจจุบันความเจริญทางด้านทรัพยากรอาหารที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้คน เข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวกสบาย มีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการบริโภคที่ต้องอาศัยการซื้อ ขาย การพึ่งพาตนเองของคนในชุมชนที่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารและสมุนไพรเพื่อรักษาโรคตาม ธรรมชาติยังคงมีความสำคัญกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนเพราะเกิดจากวิถีทางวัฒนธรรมทั้งทางด้าน สังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพที่ยังคงอยู่โดยผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการสืบทอดต่อกันมา ดังนั้น การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จึงต้องการศึกษาบริบทชุมชน วิถีชีวิตความเป็นอยู่ การทำมาหากินเพื่อการบริโภคในชีวิตประจำวันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันด้วยการใช้ประโยชน์จากพืช อาหารและพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว รวมถึงรูปแบบการจัดการอาหาร สร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร และการอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งพืชอาหารและพืช สมุนไพรเพื่อสร้างความมั่นคงด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพรบนฐานทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและ ทุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการพึ่งพาตนเอง การพออยู่ พอกิน พอใช้ เหลือเก็บ และก่อให้เกิดรายได้ เพื่อ ใช้เป็นแนวทางในการเผยแพร่องค์ความรู้ในการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหาร และพืชสมุนไพรที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านเขาไม้แก้วให้แก่ชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียงและ ชุมชนอื่นๆที่สนใจต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 ศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชน เขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

1.2.2 รูปแบบการจัดการอาหารและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพร รวมทั้งรูปแบบการพึ่งพาและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยการศึกษาด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์สัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหาร โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย ผู้นำชุมชน ประชาชนท้องถิ่น แพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้าน หัวหน้าครัวเรือน แม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหารของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี



ภาพที่ 1 แผนที่แสดงขอบเขตพื้นที่ศึกษา ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี  
ที่มา ศูนย์บริการเพื่อการเรียนรู้ (DSLCL), 2562

## 1.4 แนวคิด ทฤษฎี และทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1.4.1 ความหลากหลายชีวภาพ

ศิริอร ศักดิ์วิไลสกุล และคณะ (2559) ได้สรุปแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางชีวภาพ ไว้ดังนี้

วิสุทธิ ใบไม้ (2548) กล่าวว่า ความหลากหลายทางชีวภาพ มีความหมายกว้างและซับซ้อนมากกว่าคำว่า สิ่งมีชีวิต (life) แต่พอจะสรุปได้ว่าหมายถึง องค์รวมของความหลากหลายของสรรพชีวิตในทุกระดับนับตั้งแต่ความหลากหลายทางพันธุกรรมที่มีอยู่ในประชากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ที่มีความหลากหลายของชนิดหรือสปีชีส์ ซึ่งจัดว่าเป็นหน่วยพื้นฐานของวิวัฒนาการและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างเป็นระบบจนเกิดความหลากหลายทางนิเวศวิทยา ที่มีอยู่มากมายในชุมชนสิ่งมีชีวิตทั่วทุกภูมิภาคของโลกที่มีความเชื่อมโยงกันเป็นระบบใหญ่ที่เรียกว่า “ชีวมณฑล” (biosphere) ความหลากหลายในสรรพชีวิตทำให้โลกเรามีสีสันและมีชีวิตชีวาที่ทรงคุณค่าเหนือกว่าดาวเคราะห์ดวงอื่นในระบบสุริยะของเรา

สุวิทย์ วรรณศรี และประจักษ์ บัวพันธ์ (2556) ประเภทของความหลากหลายทางชีวภาพ ความหลากหลายทางชีวภาพ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความหลากหลายของชนิด (Species diversity) เป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพเนื่องจากนักนิเวศวิทยาได้ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มสิ่งมีชีวิตในพื้นที่ต่างๆ รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงกลุ่มของสิ่งมีชีวิตในเขตพื้นที่นั้น เมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไป

2. ความหลากหลายทางพันธุกรรม (Genetic diversity) เป็นส่วนที่มีความเกี่ยวข้องมาจากความหลากหลายของชนิดและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกลไกวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต การปรากฏลักษณะของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะถูกควบคุมโดยหน่วยพันธุกรรมหรือยีน และการปรากฏของยีนจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตที่ทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นดำรงชีวิตอยู่ได้ และมีโอกาสถ่ายทอดยีน นั้นต่อไปยังรุ่นหลัง เนื่องจากในสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดจะมียีนจำนวนมาก และลักษณะหนึ่งลักษณะของสิ่งมีชีวิตนั้นจะมีหน่วยพันธุกรรมมากกว่าหนึ่งแบบ จึงทำสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวกันมีลักษณะบางอย่างต่างกัน

3. ความหลากหลายของระบบนิเวศ (Ecological diversity) หรือ ความหลากหลายของภูมิประเทศ (Landscape diversity) ในบางถิ่นกำเนิดตามธรรมชาติที่เป็นลักษณะสภาพทางภูมิประเทศแตกต่างกันหลายแบบ

พรชัย ปรีชาปัญญา (2557) ได้สรุปแนวคิดการจัดการภูมิปัญญาถิ่นท้องถิ่นเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ ไว้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ชาวบ้านที่ถูกสร้างขึ้นจากความรู้ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ และถูกถ่ายทอดซึ่งกันและกันในชุมชน หรือชุมชนใกล้เคียงในสภาพนิเวศและวัฒนธรรมเฉพาะถิ่นของแต่ละชุมชน อาจพัฒนาขึ้นมาได้โดยการปรับเอาเทคโนโลยีจากภายนอกมาบูรณาการหรือดัดแปลงเพราะเทคโนโลยีจากภายนอกมาดบัง อาจตกทอดและสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง หรืออาจถูกทอดทิ้ง เนื่องจากชุมชนที่ไม่เห็นความสำคัญหรือไม่เหมาะสมกับกาลเวลาหรือสถานที่ ทำให้เห็นว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมีลักษณะที่เป็นพลวัต และเป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่า เพราะหาผ่านการทดสอบแบบลองผิดลองถูกมานาน ภูมิปัญญา

ท้องถิ่นยังไปเกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางชีวภาพทั้งในระดับนิเวศ ชนิด และพันธุกรรม ทั้งนี้เพราะว่าสวนใหญ่แล้วคนในชนบทจำเป็นต้องอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันชุมชนในชนบทอยู่ในภูมิทัศน์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นคนในแต่ละชุมชนจึงมีความรู้ความเข้าใจ ระบบนิเวศที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น คนที่อยู่บนภูเขาอนุรักษ์ป่าต้นน้ำลำธารเพื่อให้ได้น้ำบริโภคและอุปโภคโดยใช้พืชท้องถิ่นที่ผสมผสานกัน เช่น กล้วยป่า ไม้กอ อบเชย ตุ่มเตน ยมหอม ดีหมี กระโดน และมะกอก ชุมชนที่อยู่ในที่ราบหุบเขาจัดระบบนิเวศลุ่มน้ำ โดยสร้างฝายที่ทำจากไม้กั้นน้ำ และขุดคลองดินส่งน้ำเขานาที่มีพืช เช่น ต้นไคร้ น้ำ มะกอกน้ำ กุ่ม พง และอ้อ ปองกันตลิ่งพัง ชุมชนคนป่าเมี่ยงและป่าผลไม้อาศัยธรรมชาติที่ชุ่มชื้นและมีร่มเงาปลูกชาทุเรียน กาแฟ มังคุด และสมุนไพรต่างๆ ชุมชนชาวนาภาคเหนือตอนกลาง ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้การขึ้นลงของน้ำในแม่น้ำ และน้ำป่า ตลอดจนปล่อยให้ต้นไม้ขึ้นในนาในการเพิ่มผลผลิตของข้าวและเป็นแหล่งอาหารประจำวัน ในขณะที่ชุมชนใกล้ป่าชายเลนใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพของระบบนิเวศดังกล่าวเพื่อการจับสัตว์น้ำชายฝั่งเป็นอาหารและรายได้

ชาวชนบทมีภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ โดยการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์เพื่อปัจจัย 4 เช่น การใช้ประโยชน์จากไม้สักในการสร้างบ้านและเครื่องใช้ เปลาบอยเพื่อเป็นสมุนไพร ครามป่าเพื่อเป็นสีย้อมผ้า หมอนและไหมเพื่อทอเป็นเสื้อผ้า ผักเสียดที่ใช้เป็นผักพื้นบ้านหรือชาที่เป็นเครื่องดื่ม ภูมิปัญญาสวนนี้มีประโยชน์ในการคัดเลือกไม้หรือแมลงป่าไม้มาปลูกหรือเลี้ยงในพื้นที่เพาะปลูก เช่น นำทองหลางจากป่ามาปลูกในพื้นที่เพื่อช่วยปรับปรุงดิน อบเชย และกฤษณา มาปลูกเพื่อเพิ่มรายได้หรือนำหน่อไม้ไผ่มาขยายพันธุ์ในกอไม้ไผ่ที่ปลูกรอบสวน นอกจากนี้ชุมชนในชนบทยังใช้ชนิดของความหลากหลายในการพยากรณ์ดิน ฟา อากาศ หรือเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เสียงร้องแมงกิ้งในการทำนายการตกของฝนใน 2-3 วันข้างหน้า การขนไข่ของมดงามที่ทำนายการเกิดน้ำท่วม การใช้การเจริญเติบโตของดอกทานตะวัน ปาเป็นดัชนีความอุดมสมบูรณ์ของดิน หรือแม้แต่การใช้การแตกตื่นของกวาง วัว ควาย และช้างที่บอกเหตุการณ์เกิดน้ำท่วม และดินถล่มอย่างรุนแรง เป็นต้น

สุวิทย์ วรรณศรี และประจักษ์ บัวพันธ์ (2556) ได้กล่าวโดยสรุปว่า ประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพสูงมากและรัฐบาลในอดีตก็เห็นความสำคัญที่จะต้องอนุรักษ์ไว้ ดังแสดงออกจากการเข้าร่วมอนุสัญญาว่าด้วยการค้าระหว่างประเทศ ซึ่งชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ป่าหายาก (Convention on International in Endangered Wild Flora and Fauna Species) หรือ CITES และสนธิสัญญาเกี่ยวกับการอนุรักษ์อื่น ๆ อีกเช่น อนุสัญญาแรมซาร์ (Ramsar Convention) ซึ่งเกี่ยวกับการอนุรักษ์พื้นที่ชุ่มน้ำและนกน้ำในส่วนที่เกี่ยวข้องภายในประเทศก็ได้มีพระราชบัญญัติหลายฉบับที่รัฐบาลใช้ในการป้องกันความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศ ทั้งที่โดยตรงเช่น พระราชบัญญัติสงวนและคุ้มครองสัตว์ป่า พ.ศ. 2535 พระราชบัญญัติพรรณพืช พ.ศ. 2535 เป็นต้น และโดยอ้อม เช่น พระราชบัญญัติอุทยานแห่งชาติ พ.ศ. 2504 พระราชบัญญัติประมง พ.ศ. 2490 และพระราชบัญญัติสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2535 ความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งระดับพันธุกรรม ระดับชนิดพันธุ์ และความหลากหลายระดับระบบนิเวศหรือสังคม เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อความคงอยู่ และอยู่รอดของชนิดและประชาสังคมธรรมชาติ ทั้งหลายและทั้งหมดเป็นสิ่งสำคัญต่อมวลมนุษยชาติ

#### 1.4.2 ความมั่นคงด้านอาหาร

จากการประชุมอาหารโลก (World Food Summit) ที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี ใน ค.ศ. 1996 ได้ให้ความหมายของความมั่นคงทางอาหารว่า เป็นความต้องการให้คนทุกคน ทุกเวลา มีความสามารถเข้าถึงอาหารทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง ความหมายของความมั่นคงด้านอาหาร แบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ ความพอเพียงของอาหาร (Food Availability) การเข้าถึงอาหาร (Food Access) การใช้ประโยชน์ทางอาหาร (Food Utilization) และ เสถียรภาพทางอาหาร (Food Stability) (ศจินทร์ ประชาสันต์, 2552) นอกจากนี้ในรายงานการศึกษาวิจัยภายใต้โครงการขับเคลื่อนประเด็นเกษตรและอาหารเพื่อสุขภาพ ตามมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2551 สู่การปฏิบัติการ (ปี พ.ศ. 2552-2553) ได้แสดงความหมายของความมั่นคงด้านอาหารออกเป็น 6 นัยด้วยกัน คือ 1) ด้านการพึ่งตนเองด้านอาหาร 2) ด้านความเพียงพอของอาหารในการบริโภค 3) ด้านฐานทรัพยากรธรรมชาติ 4) ด้านอาชีพและรายได้ 5) ด้านความปลอดภัยด้านอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ และ 6) ด้านวัฒนธรรมและความยั่งยืน (สุภา ไยเมือง, 2555) ทั้งนี้จากแนวคิดความมั่นคงด้านอาหาร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์จึงได้เตรียมการร่างกรอบยุทธศาสตร์ความมั่นคงด้านอาหาร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พ.ศ. 2560–2564 ระยะที่ 2 โดยคณะอนุกรรมการจัดทำแผนเพื่อการบริหารความมั่นคงด้านอาหาร ภายใต้คณะกรรมการนโยบายและแผนพัฒนาการเกษตรและสหกรณ์ ซึ่งกรอบยุทธศาสตร์ดังกล่าวประกอบด้วย 5 ประเด็นยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การผลิตอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการบริโภคภายในประเทศอย่างยั่งยืน 2) การสนับสนุนให้ประชากรทุกระดับเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอได้ตลอดเวลา 3) การส่งเสริมการผลิตอาหารคุณภาพดี ลดการสูญเสีย และมีการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม 4) การรักษาเสถียรภาพการผลิตอาหารอย่างยั่งยืน และ 5) การสนับสนุนการพัฒนาความมั่นคงด้านโภชนาการอาหาร ทั้งนี้ประเด็นยุทธศาสตร์ดังกล่าวจะมีความสอดคล้องกับกรอบนโยบายบูรณาการความมั่นคงด้านอาหารของอาเซียน (AIFS Framework พ.ศ. 2558–2563) และร่างแผนพัฒนาการเกษตร ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ซึ่งทำให้แผนงานความมั่นคงด้านอาหารของไทยมีความเป็นสากล และสามารถเชื่อมโยงเข้าได้กับแผนความมั่นคงด้านอาหารของภูมิภาค โดยคำนึงถึงแผนการพัฒนาของประเทศ โดยได้จัดเตรียมร่างกรอบยุทธศาสตร์ความมั่นคงด้านอาหาร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พ.ศ. 2560–2564

สำหรับความมั่นคงทางอาหารในระดับชุมชน จันท์ตนาพร วงศ์ชัย และคณะ (2557) ได้สรุปสาระสำคัญของความมั่นคงด้านอาหารที่ Fisher and Gottlieb ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ทุกคนได้รับอาหารที่มีโภชนาการ และเป็นที่ยอมรับทางด้านวัฒนธรรมตลอดเวลา จากแหล่งอาหารในท้องถิ่น” ซึ่ง เครือวัลย์ หุตานุวัตร (2533) สรุปไว้ว่าชุมชนจะได้อาหารเพื่อบริโภคจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

1. การได้อาหารมาจากแหล่งธรรมชาติหาได้จากการเก็บหาพืชและไล่ล่าสัตว์ที่มีอยู่ในธรรมชาติมาเป็นอาหารโดยตรง
2. การได้อาหารมาจากการผลิตทางการเกษตรได้มาจากการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์ชนิดต่างๆ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารได้



3. การได้อาหารมาจากระบบตลาด หรือการซื้อขายแลกเปลี่ยน และการแบ่งปัน เป็นอาหารที่ผ่านระบบการกระจายอาหาร การขนส่ง หรือมีตัวกลางที่นำอาหารมาจากแหล่ง ธรรมชาติแหล่งผลิตทางการเกษตร ก่อนจะมาสู่ครัวเรือนของผู้บริโภค

และภายหลังจากครัวเรือนได้รับอาหารแล้ว โดยเฉพาะครัวเรือนในชนบท อาหารที่ได้มา ถ้ามีจำนวนมากพอ ยังสามารถแบ่งการกระจายอาหารออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ครัวเรือนเก็บอาหารบางส่วนไว้บริโภคเอง
2. การนำอาหารไปขายหรือการแลกเปลี่ยนกับอาหารประเภทอื่น ตลอดจนการนำไป แลกเปลี่ยนกับสิ่งของหรือวัตถุอื่นที่ไม่ใช่อาหาร
3. การนำอาหารไปแบ่งปันครัวเรือนอื่นๆ ซึ่งในชุมชนส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์แบบพึ่งพา กัน โดยเฉพาะในกลุ่มญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้าน อาหารจึงเป็นปัจจัยที่แสดงถึงความมีน้ำใจในการ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

เมื่อชุมชนสามารถหาอาหารจากธรรมชาติได้นั้น แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของฐาน ทรัพยากรธรรมชาติทางด้านชีวภาพในชุมชน เช่น ผืนป่า แหล่งน้ำ และที่ดิน เป็นต้น ได้สร้างให้ชุมชน มีความมั่นคงด้านอาหารในระดับใดระดับหนึ่งที่แน่นอนได้ จากการศึกษาของ วรณธิดา จันทร์กลม พบว่าพืชอาหารจากป่ามีส่วนช่วยสร้างความมั่นคงทางอาหารให้แก่ชาวมูเซอ และประหยัดรายจ่าย เพื่อซื้อพืชผักบริโภคให้แก่ชาวชุมชน ในบ้านใหม่ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากในเขต พื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทางด้านพืชผักอาหารที่สามารถหาได้จากป่า (วรณธิดา อ่างใน พฤษฯ ยิบมันตระสิริ และคณะ, 2553) ทรงสิริ วิชิรานนท์ และคณะ (2555) ได้ศึกษาวิถีชีวิตและ ความมั่นคงของอาหารท้องถิ่นได้ พบว่า อาหารที่ได้จากการเก็บหาจากธรรมชาติ ชาวไต้นิยม รับประทานทุกส่วนจากพืช และจะเก็บตามช่วงฤดูกาลของพืชชนิดนั้นๆ ในขณะที่การแบ่งปันอาหาร ถือได้ว่าเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวไต้ จะมีการแบ่งปันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งต่อสัปดาห์ โดยจะ แบ่งปันเมื่อได้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร และจะแบ่งปันให้ญาติผู้ใหญ่ และเพื่อนบ้านที่มีอายุเป็น อันดับต้นๆ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของฐานทรัพยากรธรรมชาติในการส่งเสริมให้ชุมชนมีความมั่นคงด้าน อาหารได้มาจากความอุดมสมบูรณ์ของอาหารในฐานทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ แหล่งน้ำ ป่า ไร่ นา สวน เป็นต้น รวมทั้งการพึ่งพาตนเองและการเสริมสร้างความเข้มแข็งระหว่างสมาชิกในชุมชนให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการแบ่งปันเกื้อกูลกันและกัน

ดังนั้นในการพึ่งพาตนเอง การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน และ เพิ่มรายได้จากใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน รวมถึงการทำเกษตรกรรม ประมง และปศุสัตว์ อย่างยั่งยืน จึงเป็นรากฐานของห่วงโซ่อาหารของสังคมไทยและนำไปสู่เศรษฐกิจพอเพียงให้ชุมชนพึ่งพา ตนเองได้ ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงขยายความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ตัวอย่างเพื่อทำความเข้าใจว่า “เศรษฐกิจพอเพียง เขาตีความว่าเป็นเศรษฐกิจชุมชน คือ หมายความว่า ให้พอเพียงในหมู่บ้าน หรือในท้องที่ที่สามารถที่จะพอมีพอกิน มันเริ่มด้วย พอมี พอกิน” นอกจากนี้การพึ่งพาตนเองยังเป็นหลักสำคัญของแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง “Self-sufficiency นั้น หมายความว่า ผลิตอะไรมีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)... บางคนแปลจากภาษาฝรั่งว่าให้ยืนบนขาตัวเอง คำว่ายืนบนขาตัวเองนี้มีคนบางคนพูดว่า ชอบกล ใครจะมายืนบนขา คนอื่นมายืนบนขาเรา เราก็โกรธแต่ตัวเองยืนบนขาตัวเองก็ต้องเสียหลัก

หกล้มหรือล้มลง อันนี้เป็นความคิดที่อาจเพียงพอไปหน่อย แต่ว่าเป็นตามที่เขาเรียกว่ายืนบนขาของตัวเอง (ซึ่งแปลว่าพึ่งตนเอง) หมายความว่า สองขาของเรานี้ ยืนบนพื้น ให้อยู่ได้ไม่หกล้ม ไม่ต้องไปขอ ยืมขาของคนอื่นมาใช้สำหรับยืน” (พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2541)

#### 1.4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและการสำรวจภาคสนาม

สมชาย วรภิเษมสกุล (2554) (อ้างถึงในหนังสือ ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ หน้า 211-263) ในการวิจัยใด ๆ ที่ผู้วิจัยจะสามารถนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาใช้ตอบปัญหาการวิจัยที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้อย่างชัดเจนนั้น ผู้วิจัยจำเป็นต้องเข้าใจในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือหรือวิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมที่มีคุณภาพ โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจในธรรมชาติของเครื่องมือหรือวิธีการที่ใช้ มีการศึกษาตัวแปรที่ต้องการศึกษาเพื่อนำมาสร้างและพัฒนาเครื่องมือ/วิธีการให้มีความสอดคล้องกับลักษณะหรือประเภทของข้อมูลที่ต้องการใช้ต่อไป ซึ่งมีรายละเอียดการเก็บรวบรวมข้อมูลและการสำรวจภาคสนามที่สำคัญดังต่อไปนี้

1) ความหมายของการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนในการดำเนินการของการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากแหล่งข้อมูลที่กำหนดไว้ที่จะนำมาวิเคราะห์ในการตอบปัญหาการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kerlinger, 1986 (อ้างถึง สมชาย วรภิเษมสกุล, 2554))

2) ลักษณะสำคัญของการเก็บรวบรวมข้อมูล ลักษณะสำคัญของการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ดีต่อการวิจัย มีดังต่อไปนี้

2.1) จำต้องสนองต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างครบถ้วน โดยหลังจากผู้วิจัยวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ควรพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มีความครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือไม่

2.2) จะต้องสนองต่อการวิจัยตามกรอบแนวคิดการวิจัยและใช้ในการทดสอบสมมุติฐานได้อย่างครบถ้วน

2.3) การเตรียมการสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งในขั้นตอนการเตรียมการสำหรับการเก็บข้อมูลมีดังต่อไปนี้ (บุญธรรม จิตอนันต์, 2540 (อ้างถึง สมชาย วรภิเษมสกุล, 2554)

ก) วิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะต้องดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ โดยอาจใช้เครื่องมือประเภทใดประเภทหนึ่งหรือสองประเภท เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจนและสมบูรณ์มากที่สุด

ข) ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยใด ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ผู้วิจัยจะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นผู้ที่วางแผนและรู้เรื่อง/ข้อมูลที่จะเก็บรวบรวมได้ดีที่สุด แต่ถ้าในการวิจัยมีผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล จะต้องให้คำแนะนำ หรือคำชี้แจงให้แก่ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลได้ เข้าใจวิธีการและข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวม เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และปราศจากความลำเอียง

ค) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล จะต้องทราบว่าเป็นใคร จำนวนเท่าไร อยู่ที่ไหน ที่จะปรากฏในแผนการดำเนินการวิจัยที่จะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง หรือจัดส่งทางไปรษณีย์ หรือใช้ผู้ช่วยผู้วิจัย

ง) ลักษณะเฉพาะของผู้ให้ข้อมูล เป็นลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่ผู้วิจัยจะต้องรับทราบว่าเป็นอย่างไร โดยเฉพาะเวลาที่จะให้แก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

จ) กำหนดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล จะต้องทราบว่าจะเก็บข้อมูลในช่วงใดที่สอดคล้องกับประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ควรจะต้องมีการวางแผนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลว่าจะใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเท่าไร ใช้งบประมาณและแรงงานในการเก็บรวบรวมข้อมูลมากน้อยเพียงใด

ฉ) จำนวนข้อมูลที่ได้รับคืนจากการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉพาะจากการจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์จะต้องได้รับกลับคืนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของแบบสอบถามที่จัดส่งทั้งหมด และถ้ารวมกับจำนวนข้อมูลที่เก็บรวบรวมด้วยตนเองจะมีการสูญหายของข้อมูลได้ไม่เกินร้อยละ 5 จึงจะเป็นข้อมูลที่เพียงพอและน่าเชื่อถือที่จะนำมาวิเคราะห์สรุปผลการวิจัย

ช) การตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับข้อมูลกลับคืนแล้วจะต้องตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลว่ามีความครบถ้วนตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าตรวจสอบแล้วพบว่าการไม่ตอบในบางประเด็นอาจจะต้องมีการติดตามเป็นการเฉพาะรายบุคคลอย่างเร่งด่วน แต่ถ้าไม่สามารถดำเนินการได้หรือพิจารณาแล้วว่ามีความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลให้นำข้อมูลชุดนั้นออกจากการวิเคราะห์ข้อมูล

3) ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำแนกขั้นตอนดังต่อไปนี้

ก) กำหนดข้อมูลและตัวชี้วัด เป็นการกำหนดว่าข้อมูลที่ต้องการมีอะไรบ้างโดยการศึกษาและวิเคราะห์จากวัตถุประสงค์หรือปัญหาของการวิจัยว่ามีตัวแปรอะไรบ้างที่เป็นตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และจะใช้อะไรเป็นตัวชี้วัดจึงจะได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

ข) กำหนดแหล่งข้อมูล เป็นการกำหนดว่าแหล่งข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลเป็นใครอยู่ที่ไหน มีขอบเขตเท่าไร ที่จะต้องกำหนดให้ชัดเจน และเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิหรือทุติยภูมิ แล้วจะต้องพิจารณาว่าแหล่งข้อมูลนั้น ๆ สามารถที่จะให้ข้อมูลได้อย่างครบถ้วนหรือไม่

ค) กำหนดกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างเหมาะสม และขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม

ง) เลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จะต้องเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม (แหล่งข้อมูล/ขนาดกลุ่มตัวอย่าง/การวิเคราะห์ข้อมูล) ประหยัด ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วนมีมากเพียงพอและเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้

จ) นำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลไปทดลองใช้ เป็นการทดลองใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นหรือนำของคนอื่นมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพที่จะต้องปรับปรุงและแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฉ) การสำรวจภาคสนาม เป็นการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแผนการ และกำหนดการที่จัดเตรียมไว้และปรับเปลี่ยนวิธีการตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้ได้รับ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กลับคืนมาให้มากที่สุด

4) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาเลือกเครื่องมือและวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการพิจารณาเลือกเครื่องมือและวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (ปาริชาติ สถาปิตานนท์, 2546 (อ้างถึง สมชาย วรภิจเษมสกุล, 2554))

ก) ลักษณะของปัญหาการวิจัยที่ต้องชัดเจน ที่จะช่วยให้ทราบประเด็นสำคัญ กลุ่มเป้าหมายที่จะเป็นกฎเกณฑ์เบื้องต้นในการเลือกใช้เครื่องมือและวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อตอบปัญหาการวิจัย

ข) กรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้เห็นแนวทางของการวิจัยในประเด็นใด ๆ ในอดีตที่ใช้ระเบียบการวิจัยอย่างไรในการดำเนินการวัดตัวแปรนั้น ๆ

ค) ระเบียบวิธีวิจัยที่แต่ละรูปแบบจะมีหลักการ ประเด็นคำถามและแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่แล้ว

ง) หน่วยการวิเคราะห์ ได้แก่ บุคคล กลุ่มบุคคล วัตถุ ที่ใช้เป็น “เป้าหมาย” ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามตัวแปรที่กำหนดตามเครื่องมือและวิธีการที่สอดคล้องกับหน่วยการวิเคราะห์

จ) ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาการใช้เวลาและงบประมาณในการวิจัย

ฉ) คุณสมบัติเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง อาทิ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กเล็กจะต้องใช้วิธีการสัมภาษณ์ หรือการสังเกตแทนการใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

## 1.5 ประโยชน์ที่จะได้รับ

1.5.1 การใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

1.5.2 รูปแบบการจัดการอาหารและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อนำไปสู่ความมั่นคงด้านอาหารของชุมชน

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัยและผลการวิจัย

#### 2.1 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงสำรวจตรวจสอบ (Exploratory Research) และเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Research) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยการศึกษาด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์สัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพรในชีวิตประจำวัน ในประเด็นด้านการมีอยู่ของพืชอาหารและพืชสมุนไพร การเข้าถึงและการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารในการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหาร ประเพณีกับอาหารท้องถิ่น รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรกับการรักษาโรคขั้นพื้นฐาน

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมทั้งสำรวจตรวจสอบชนิดพันธุ์ไม้ที่ใช้เป็นพืชอาหารและพืชสมุนไพรของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ทั้งในบริเวณครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เช่น ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย เป็นต้น

##### 2.1.1 พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พื้นที่หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3 ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

##### 2.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นผู้นำชุมชน หรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้านหรือหัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหารชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

##### 2.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) บริบทชุมชน 2) การใช้ประโยชน์ความหลากหลายทาง

ชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว 3) รูปแบบการจัดการอาหาร (การประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหาร) 4) ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม (วิธีที่ได้มาของอาหารภายในครัวเรือน รายได้จากการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร ค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหาร การพึ่งพาตนเองทางอาหาร) และ 5) ปัญหาหรืออุปสรรคของการได้มาของพืชอาหารและพืชสมุนไพร การจัดหาวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ความเพียงพอต่อความต้องการบริโภค

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกข้อมูลพรรณไม้ เพื่อใช้บันทึกลักษณะรหัสพรรณไม้ที่เป็นพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว และเพื่อนำมาวิเคราะห์หาชื่อที่แน่นอน คือชื่อพฤกษศาสตร์ (ชื่อวิทยาศาสตร์) ของพรรณไม้ ทั้งนี้เนื่องจากพรรณไม้ชนิดเดียวกัน โดยมากมีชื่อเรียกหลายชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ และในทำนองเดียวกันชื่อท้องถิ่นเหมือนกัน อาจเป็นพรรณไม้คนละชนิดกัน ดังนั้นเพื่อป้องกันความสับสนในการเรียกชื่อพรรณไม้ จึงต้องใช้ชื่อพฤกษศาสตร์เป็นสำคัญ

#### 2.1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การสำรวจตรวจสอบชนิดพันธุ์ไม้ที่ใช้เป็นพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว บันทึกข้อมูลการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณ การเรียกชื่อท้องถิ่น วิธีการและส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ในด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นผู้นำชุมชนหรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้านหรือหัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหาร จากนั้นนำมาเปรียบเทียบและตรวจสอบการใช้ประโยชน์จากหนังสือ เอกสารพรรณพืชในหอสมุด หรือหอพรรณไม้ และการเรียกชื่อภาษาไทยอ้างอิงจากหนังสือชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทยของศาสตราจารย์ ดร.เต็ม สมิตินันท์

2) ข้อมูลรูปแบบการจัดการอาหาร เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหาร โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นผู้นำชุมชนหรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้านหรือหัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหาร

3) ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่ได้มาของอาหารภายในครัวเรือน รายได้จากการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร ค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหาร การพึ่งพาตนเองทางอาหาร โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นผู้นำชุมชนหรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้านหรือหัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหาร

4) ปัญหาหรืออุปสรรคของการได้มาของพืชอาหารและพืชสมุนไพร การจัดหาวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ความเพียงพอต่อความต้องการบริโภค โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นผู้นำชุมชนหรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้านหรือหัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหาร

### 2.1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้จะใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Analysis) โดยแบ่งข้อมูลเป็น 2 ส่วน คือ ด้านสังคม และด้านสำรวจการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหาร และพืชสมุนไพร

#### 1) ข้อมูลด้านสังคม

ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ วัฒนธรรมและประเพณี รูปแบบการจัดการอาหาร วิธีที่ได้มาของอาหารภายในครัวเรือน รายได้จากการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร ค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหาร การพึ่งพาตนเองทางอาหาร และองค์ความรู้การใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร ซึ่งข้อมูลทางสังคมเป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน ทำการวิเคราะห์เนื้อหาในข้อคำถามปลายเปิดและสรุปเป็นความเรียง

#### 2) ข้อมูลด้านสำรวจการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร แบ่งเป็น

- ข้อมูลที่ได้ศึกษาการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

- ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี นำมาวิเคราะห์หา ชื่อ ชนิด บริเวณที่พบ สรรพคุณ ส่วนที่ใช้/วิธีใช้

## 2.2 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่หนึ่ง** ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลด้านสังคม ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ วัฒนธรรมและประเพณี รูปแบบการจัดการอาหาร วิธีที่ได้มาของอาหารภายในครัวเรือน รายได้จากการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพร ค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหาร การพึ่งพาตนเองทางอาหาร และการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร

**ส่วนที่สอง** ข้อมูลด้านสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี นำมาวิเคราะห์หา ชื่อ ชนิด บริเวณที่พบ สรรพคุณ ส่วนที่ใช้/วิธีใช้

## 2.2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลด้านสังคม

### 2.2.1.1 ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่

#### 1) ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

##### 1.1) อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อกับ ตำบลปอวิน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

ทิศใต้ ติดต่อกับ ตำบลโป่ง อำเภอบางละมุง  
จังหวัดชลบุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ตำบลมาบยางพร อำเภอปลวกแดง  
จังหวัดระยอง

ทิศตะวันตก ตำบลตะเคียนเตี้ยและตำบลโป่ง  
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

##### 1.2) ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิประเทศของตำบลเขาไม้แก้วเป็นที่ราบสลับเนินเขาที่ไม่สูงมากนัก มีพื้นที่เกี่ยวเนื่องกับป่าสงวนแห่งชาติ “ป่าบางละมุง” มีอาณาเขตติดต่อกับตำบลข้างเคียง พื้นที่บางส่วนอยู่ในเขตปฏิรูปที่ดินเพื่อการเกษตรกรรม (สปก.) ดินเป็นดินร่วนปนทรายเหมาะกับการปลูกมันสำปะหลัง สับปะรด เส้นทางคมนาคมในหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นถนนลูกรัง ทำให้การขนส่งผลผลิตด้านการเกษตรไม่ได้รับความสะดวกเท่าที่ควร ราษฎรตั้งบ้านเรือนอยู่ห่างไกลกันไม่รวมเป็นกลุ่ม ประกอบกับประชากรมีรายได้น้อยและมีการอพยพเคลื่อนย้ายประชากรต่างถิ่นเข้ามา ในตำบลเป็นจำนวนมาก ทำให้ส่งผลกระทบต่อการพัฒนา

ลักษณะภูมิอากาศเป็นเขตร้อนชื้น มีฝนตกต้องตามฤดูกาล อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 30 - 35 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ ประมาณ 50 - 60% ปริมาณน้ำฝนประมาณ 1,200 -1,300 มิลลิเมตร/ปี มีฤดูกาล 4 ฤดูกาล ดังนี้

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน

อากาศร้อนเป็นเวลานาน

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - ตุลาคม

ฝนจะทิ้งช่วง เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม

ฝนตกชุกมาก เดือน กันยายน - ตุลาคม

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - มกราคม

##### 1.3) การปกครอง

ตำบลเขาไม้แก้ว แบ่งการปกครอง ดังนี้

หมู่ที่ 1 บ้านห้วยลึก

หมู่ที่ 2 บ้านมาบเจริญ

หมู่ที่ 3 บ้านเขาไม้แก้ว

หมู่ที่ 4 บ้านห้วยไช้เนา

หมู่ที่ 5 บ้านภูไทร



#### 1.4) ประชากร

ประชากรในตำบลเขาไม้แก้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 5,803 คน แยกเป็นชาย 2,886 คน หญิง 2,917 คน สำหรับหมู่บ้านที่มีประชากรมากที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านห้วยลึก มีจำนวนประชากร 2,507 คน และหมู่บ้านที่มีจำนวนประชากรน้อยที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ 3 บ้านเขาไม้แก้ว มีจำนวนประชากร 437 คน และมีประชากรแฝงประมาณ 2,000 คน รวมจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 2,492 ครัวเรือน (องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว, 2562)

#### 1.5) สภาพสังคมและเศรษฐกิจ

ในพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้วมีสถานที่สำคัญ ได้แก่ โรงเรียนจำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนวัดเขาไม้แก้ว โรงเรียนบ้านห้วยไข่น้ำ และโรงเรียนบ้านภูไทร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเขาไม้แก้ว จำนวน 1 แห่ง พิพิธภัณฑสถานพื้นบ้านตำบลเขาไม้แก้ว 1 แห่ง สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว จำนวน 1 แห่ง หมวดการทางบางละมุงที่ 2 จำนวน 1 แห่ง วัด จำนวน 2 แห่ง ได้แก่ วัดวัดเขาไม้แก้ว และวัดสายสุคนธ์ นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาไม้แก้ว

ประชากรส่วนใหญ่ของตำบลเขาไม้แก้วประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 40 ของประชากร ทำการเกษตร ร้อยละ 45 มีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ มันสำปะหลังและสับปะรด นอกจากนี้ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 5 ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 5 และอื่นๆ ร้อยละ 5

ทั้งนี้พื้นที่ทำการเกษตรของตำบลเขาไม้แก้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 29,570 ไร่ ประกอบด้วย พืชไร่ จำนวน 14,325 ไร่ ไม้ผล/ไม้ยืนต้น 14,390 ไร่ พืชผัก 855 ไร่ รายได้เฉลี่ยของครัวเรือนประมาณ 42,000 บาทต่อครัวเรือนต่อปี

สำหรับพื้นที่ที่เป็นพื้นที่ตั้งของภาคเอกชน ประกอบด้วย ห้าง ร้าน บริษัทเอกชนต่างๆ ประมาณ 17 แห่ง

ส่วนการคมนาคมขนส่งในพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้ว โดยเฉพาะในหมู่บ้านพบว่ายังเป็นเส้นทางลูกรัง ซึ่งในฤดูฝนไม่สะดวกสบายต่อการเดินทาง มีแหล่งน้ำธรรมชาติ ได้แก่ อ่างเก็บน้ำตำบลเขาไม้แก้ว มีทรัพยากรป่าไม้ ได้แก่ สวนมาบเจริญ ป่าชุมชนเขาไม้แก้ว และสวนป่าเชิงอนุรักษ์เขาไม้แก้ว

ทั้งนี้จากแผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2560 – 2562) ขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ดูแลพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้ว ภายใต้การบริหารของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลจะเห็นได้ว่ามุ่งเน้นการพัฒนาพื้นที่ให้มีศักยภาพในการรองรับการให้บริการแก่ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงการส่งเสริมและสนับสนุนวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของชุมชน เสริมสร้างการพัฒนาโอกาสให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น และสามารถรองรับการบริการท่องเที่ยวทางธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงเกษตร รวมทั้งส่งเสริมอาชีพและผลิตภัณฑ์ชุมชน ให้แก่นักท่องเที่ยวในอนาคตต่อไป

### 1.6 วัฒนธรรมและประเพณี

ในตำบลเขาไม้แก้วมีวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ซึ่งเมื่อได้เก็บข้อมูลด้านวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นจากกลุ่มตัวอย่างปฏิทินชุมชนพบว่า ในปฏิทินชุมชนประจำปี มีกิจกรรมจำแนกเป็นรายเดือนดังต่อไปนี้

#### ตารางที่ 1 ปฏิทินชุมชนเขาไม้แก้ว

เดือน	กิจกรรม
มกราคม	วันขึ้นปีใหม่ ทำบุญตักบาตรกลางแจ้ง บริเวณวัดเขาไม้แก้ว
กุมภาพันธ์	งานประจำปีปิดทองหลวงพ่่อ้วน และนมัสการสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ ๖๘ พรรษา วัดเขาไม้แก้ว
มีนาคม	วันมาฆบูชา ทำบุญตักบาตร และเวียนเทียน
เมษายน	งานประเพณีสงกรานต์ (ประเพณีหรือเทศกาลวันไหล) ทำบุญตักบาตร แข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ ก่อพระเจดีย์ทราย เล่นน้ำสงกรานต์
มิถุนายน	วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระราชินีในรัชกาลที่ 10 วันวิสาขบูชา ทำบุญตักบาตร และเวียนเทียน
กรกฎาคม	วันเฉลิมพระชนมพรรษา รัชกาลที่ 10 วันอาสาฬหบูชา/ วันเข้าพรรษา ทำบุญตักบาตร และเวียนเทียน
สิงหาคม	วันเฉลิมพระชนมพรรษสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9
ตุลาคม	วันปิยมหาราช วันคล้ายวันสวรรคต รัชกาลที่ 9
พฤศจิกายน	เทศกาลลอยกระทง
ธันวาคม	วันคล้ายวันพระราชสมภพ รัชกาลที่ 9

#### 2.2.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

##### 1) เพศ

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 100

##### 2) อายุ

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีอายุ 40 – 60 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาได้แก่ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25

##### 3) สถานภาพในครัวเรือน

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นคู่สมรสของหัวหน้าเรือนหรือผู้แทนครัวเรือน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 100

##### 4) ศาสนา

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นับถือศาสนาพุทธ

### 5) อาชีพที่เป็นรายได้หลัก

อาชีพที่เป็นรายได้หลักส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รับจ้าง 3 คน เป็นแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 37.50

### 5) อาชีพที่เป็นรายได้รอง

อาชีพที่เป็นรายได้รองส่วนใหญ่ ทำไร่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมา ทำสวนผลไม้ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ปลุกผัก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25

### 6) จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

จำนวนสมาชิกในครัวเรือนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 5 คน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ มีสมาชิก 5 – 10 คน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

### 7) การครอบครองที่ดิน

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 8 คน เป็นครอบครองที่ดิน คิดเป็นร้อยละ 100

### 8) การใช้ประโยชน์ที่ดิน

ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 คน ใช้ที่ดินของตนเองเป็นที่อยู่อาศัยและปลุกผัก คิดเป็นร้อยละ 75 ส่วนอีก 2 คน ใช้ที่เป็นเป็นที่อยู่อาศัยและทำไร่ คิดเป็นร้อยละ 25

### 9) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาคือ 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25

### 10) รายจ่ายเฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 8 คน มีรายจ่ายเฉลี่ยของครอบครัว จำนวนเงิน 5,000 – 10,000 คิดเป็นร้อยละ 100

## 2.2.3 การใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร

### 1) แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้แทนครัวเรือนและผู้ประกอบอาหารในครอบครัวในพื้นที่ หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3 ส่วนใหญ่มีแหล่งอาหารที่ได้จากการซื้อวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารจากตลาดนัดหรือตลาดสดที่อยู่ภายนอกชุมชน เนื่องจากแหล่งอาหารทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่อยู่ภายนอกชุมชนมีความหลากหลายชนิด และสามารถซื้อหาได้สะดวก และราคาไม่แพง โดยเฉพาะในห้างสรรพสินค้าค้าส่ง ราคาจะต่ำกว่าร้านค้าภายในชุมชน ประเภทอาหารที่ซื้อ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ที่ไม่สามารถผลิตได้เอง เช่น เนื้อหมู ไก่ เนื้อวัว ปลาน้ำจืด ปลาทะเล ผัก ผลไม้ ของแห้ง เครื่องปรุงรส ขนมหวาน โดยมีผู้ที่ทำหน้าที่ซื้อวัตถุดิบฯ คือ แม่บ้านหรือผู้ที่ประกอบอาหารในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 87.50 รองลงมาคือ ใช้วัตถุดิบที่ปลูกเองภายในครัวเรือน เช่น พืชผักสวน

ครัว คิดเป็นร้อยละ 12.50 นอกจากนี้ในครัวเรือนหากมีวัตถุดิบมากเกินไปสำหรับที่จะบริโภคครัวเรือน จะนำไปแบ่งปันเพื่อนบ้าน หรือแลกเปลี่ยนวัตถุดิบกันและกัน ซึ่งบางครัวเรือนเลี้ยงสัตว์ปีก เช่น เป็ดหรือไก่ เพื่อเอาไข่ไว้เป็นอาหาร

สำหรับแหล่งอาหารที่ผลิตขึ้นเองมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารส่วนใหญ่พบว่า ปลูกผักและผลไม้ในบริเวณที่ว่างภายในเขตบริเวณบ้านพักอาศัย และในสวน รูปแบบของการปลูกมีทั้งใช้เมล็ดพันธุ์ที่ซื้อมา ส่วนราชการแจกเมล็ดพันธุ์ตามฤดูกาล และเก็บไว้ทำพันธุ์ และมีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ระหว่างครัวเรือนอีกด้วย เช่น กระเพรา กลัวย่น้ำว่า ขิง ข่า ขมิ้น บวบเหลี่ยม มะพร้าว มะละกอ มะม่วง มันสำปะหลัง มันเทศ มะขามหวาน กระท้อน แพง ตำลึง เป็นต้น

ส่วนแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติ ปัจจุบันยังมีสมาชิกในชุมชนหาวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารบริเวณบึงธรรมชาติและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว พืชอาหารพบได้น้อยมาก เช่น ทุเรียนบ้าน สละ ระกำ กระทือ เร่ว เป็นต้น ทั้งนี้จะบริโภคส่วนต่างๆของพืชอาหารและพืชสมุนไพร โดยขึ้นอยู่กับชนิดพันธุ์ว่าใช้บริโภคส่วนใด

ค่าใช้จ่ายวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารต่อเดือน

ค่าใช้จ่ายวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อคิดเฉลี่ยต่อเดือน เป็นจำนวนเงิน 3,000 – 4,000 บาท

## 2) รูปแบบการจัดการอาหาร

การจัดการอาหารในครัวเรือนของกลุ่มผู้ให้หลักพบว่าจะประกอบอาหารเองในทุกมื้อ (มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น) โดยมีจำนวนอาหารต่อมื้อ ประมาณ 1 – 2 ชนิด ยกเว้นกรณีพิเศษ เช่นวันสำคัญทางศาสนาจะทำกับข้าวเพิ่มเป็น 3 – 4 ชนิด ซึ่งมีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน 1 ชนิด หรือผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อนำไปทำบุญที่วัด นอกจากนี้บางครัวเรือนมีการแปรรูปอาหารเพื่อไว้รับประทานภายในบ้าน เช่น ทำไข่เค็ม และดองขิง เป็นต้น

รูปแบบของการปรุงอาหาร พบว่าในทุกครัวเรือนของผู้ให้ข้อมูลมีรูปแบบของการปรุงอาหารที่แตกต่างกันไปตามวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร เช่น อาหารประเภทยำ แกง ย่าง หลน ต้ม นึ่ง ผัด ทอด เจียว คั่ว เผา ตุ่น เป็นต้น

## 3) วัฒนธรรมการกินอาหาร

วัฒนธรรมการกินอาหารของชุมชนในปัจจุบันนิยมนั่งกินอาหารบนโต๊ะแบบตะวันตก เนื่องจากสะดวกสบายในการนั่งรับประทานอาหาร โดยเฉพาะผู้สูงอายุไม่ต้องนั่งทานกับพื้นเพื่อล้อมวงกินอาหาร จะทำให้ลูกนั่งไม่สะดวก

## 4) อาหารพื้นบ้าน

ในปัจจุบันยังพบว่ามีมีการประกอบอาหารอาหารพื้นบ้านเพื่อรับประทานในครัวเรือนและใช้ในช่วงเทศกาล วันสำคัญหรือพิธีกรรมทางศาสนา เช่น

- 1) น้ำพริกเผาโบราณ
- 2) แกงหอยแมลงภู่งอกกับสับประรด
- 3) กระจุกหมูต้มระกำ
- 4) แกงคั่วไก่สับมะละกอ
- 5) ยำผักกูด
- 6) กระจุกหมูต้มชะมวง
- 7) แกงส้มหน่อไม้ดอง
- 8) กุ้งพริกกากมะพร้าว
- 9) แกงเผ็ดหมูหน่อสับประรด เป็นต้น



น้ำพริกเผาโบราณ



แกงหอยแมลงภู่งอกกับสับประรด



กระตูดหมูต้มระกำ



แกงคั่วไก่สับมะละกอ



ยำผักกูด



กระตูดหมูต้มชะมวง



แกงส้มหน่อไม้ดอง



กุ้งผัดพริกกากมะพร้าว

ภาพที่ 2 ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านของชุมชนเขาไม้แก้ว



แกงเผ็ดหมูหน่อสับประรด

ภาพที่ 2 ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านของชุมชนเขาไม้แก้ว

### 5) การพึ่งพาตนเองทางอาหาร

จากผลการศึกษาของผู้ให้ข้อมูลหลักต่อการพึ่งพาตนเองทางอาหารของชุมชนเขาไม้แก้ว พบว่าชุมชนเขาไม้แก้วมีอัตราในการพึ่งตนเองด้านอาหารทั้งจากฐานการผลิตเองและจากฐานธรรมาติน้อย เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารยังต้องซื้อจากแหล่งอาหารภายนอก ทั้งนี้ในปัจจุบันพื้นที่เพาะปลูกได้กลายเป็นพื้นที่อยู่อาศัยและพืชไร่ เช่น ไร่มันสำปะหลังและไร้อ้อยเป็นพืชทางเศรษฐกิจ ปลูกพืชเชิงเดี่ยว จึงทำให้พื้นที่ที่ใช้ประโยชน์เพื่อปลูกผักและผลไม้ลดลงไปเป็นจำนวนมาก และในปัจจุบันป่าชุมชนเขาไม้แก้วได้ใช้เป็นที่ในการเรียนรู้ทางพฤกษศาสตร์มากกว่าใช้เป็นที่ที่เป็นแหล่งอาหาร รวมทั้งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งต้องการความสะดวกสบายสามารถซื้อง่าย ทำให้ภายในชุมชนเขาไม้แก้วมีความพึ่งพาตนเองได้น้อย แต่อย่างไรก็ตามจากการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า ยังมีพื้นที่ของผู้ให้ข้อมูลที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นพื้นที่ปลูกผักผลไม้ไว้รับประทานเองในครัวเรือนของตนเองและครัวเรือนของญาติพี่น้อง หากเหลือกินก็เก็บผักไปขาย ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวจะได้พัฒนาให้เป็นต้นแบบด้านการเกษตรครัวเรือนและจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้เพื่อการเกษตรแบบพึ่งพาตนเองต่อไป และจะสามารถส่งเสริมให้ครัวเรือนใกล้เคียงนำไปประยุกต์ใช้และขยายเครือข่ายเกษตรกรรมไปยังหมู่บ้านอื่นๆที่ใกล้เคียงกันต่อไปได้

#### 2.2.4 ข้อมูลด้านสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบจำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

จากการพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับคณะผู้ศึกษาได้สำรวจในบริเวณครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ผลการสำรวจพบว่ามีพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 80 ชนิด ทั้งนี้ไม่สามารถระบุชื่อพฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 1 ชนิด และพบพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่สามารถใช้ประโยชน์ในปัจจุบันป่าชุมชนเขาไม้แก้ว จำนวน 49 ชนิด และไม่สามารถระบุชื่อ

พฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 6 ชนิด รายละเอียดดังตารางที่ 2 และตารางที่ 3 และมีรายละเอียดทางพฤกษศาสตร์ของพืชอาหารและพืชสมุนไพรในภาคผนวก ก และภาคผนวก ข



ตารางที่ 2 รายชื่อพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในครัวเรือนต้นแบบของชุมชนเขาไม้แก้ว

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
1	ZINGIBERACEAE	<i>Amomum testaceum</i> Ridl.	กระวาน	กระวานขาว กระวานโพธิ์สัตว์ ปล้ำก้อ	ไม้ล้มลุก
2	RUBIACEAE	<i>Coffea arabica</i> L.	กาแฟ		ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้น
3	ZINGIBERACEAE	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	ข่า	กฏุกโรหิณี ข่าหยวก ข่าหลวง สะเอะเซย สะเอะเคย	ไม้ล้มลุก
4	PIPERACEAE	<i>Piper penangense</i> C. DC.	ชะพลู		ไม้ล้มลุก
5	MORACEAE	<i>Morus alba</i> L.	หม่อน		ไม้ต้นขนาดเล็ก
6	ZINGIBERACEAE	<i>Curcuma mangga</i> Valetton & Zijp	ขมิ้นขาว		ไม้ล้มลุก
7	MUSACEAE	<i>Musa acuminata</i>	กล้วยหอม		ไม้ล้มลุก
8	ARECACEAE	<i>Cocos nucifera</i> L.	มะพร้าว	ดุง โดง โพล มะพร้าว ย่อ หมากอูน หมากอุน	ปาล์ม
9	POACEAE	<i>Thyrsostachys siamensis</i> Gamble	ไผ่รวก	ตึโย ไผ่ฮวก ว่าบอบอ แวบ้าง แวบั้ง สะลอม	ไม้ไผ่

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
10	RUTACEAE	<i>Citrus xaurantifolia</i> (Christm.) Swingle	มะนาว	โก้ยชะม้ ปะนอเกล ปะโหน่ง กลยาน มะนอเกล มะน้ำด่เล ลีมานี่ปี่ ส้มมะนาว หมากฟ้า	ไม้ต้นขนาดเล็ก
11	FABACEAE	<i>Senegalia pennata</i> (L.) Willd. subsp. <i>insuavis</i> (Lace) I. C. Nielsen	ชะอม	ผักหละ ผักหา ฝ่าเซ็งตุ๋ พูชูเต๊ะ โพชูยโตะ อม	ไม้เถา
12	MELIACEAE	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. var. <i>siamensis</i> Valeton	สะเดา	กะเดา ควินิน จะตั้ง สะเดา อินเดีย สะเลียม	ไม้ต้น
13	CARICACEAE	<i>Carica papaya</i> L.	มะละกอ	ก้วยลา แต่งต้น บักหุ้ง มะก้วย เทศ มะเต๊ะ ลอกอ สะกฤษเ หมักหุ้ง หมากซางพอ	ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้น
14	APIACEAE	<i>Coriandrum sativum</i> L.	ผักชี	ผักชีไทย ผักหอม ยำแย้ ผัก หอมป้อม ผักหอมผอม ผักหอม น้อย	ไม้ล้มลุก
15	LAMIACEAE	<i>Ocimum basilicum</i> L.	โหระพา	ห่อควยชวย ห่อวอชู อิมคิมขาว	ไม้ล้มลุก
16	LAMIACEAE	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	กระเพรา	กอมก้อ กอมก้อดง กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง ห่อคว วอชู ห่อตุปลู อิมคิมหล่า อีตุไทย	ไม้ล้มลุก

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
17	SOLANACEAE	<i>Solanum capsicoides</i> All.	มะเขือเปราะ	เขือเพา เขือหิน มะเขือขึ้น มะเขือคางกบ มะเขือคำ มะเขือ แจ้ มะเขือแจ้ดิน มังคิเก้	ไม้พุ่ม
18	SOLANACEAE	<i>Capsicum annuum</i> L.	พริก	ครี ปะแกว พริกกันซี่ พริกกัน ปิ่น พริกขึ้นก พริกชี้หนู พริก ชี้หนูสวน พริกจินดา พริกชี้ฟ้า พริกช่อม พริกเตี้ยไก่ พริกแต่ พริกตุ้ม พริกแต่ พริกแต่หนู พริกนก พริกน้ำเมียง	ไม้พุ่มขนาดเล็ก
19	OXALIDACEAE	<i>Averrhoa bilimbi</i> L.	ตะลิงปลิง	บลีมิง หลิงปลิง	ไม้ต้นขนาดเล็ก
20	PIPERACEAE	<i>Piper retrofractum</i> Vahl	ตีปลี		ไม้เลื้อย
21	PIPERACEAE	<i>Piper nigrum</i> L.	พริกไทย	พริกน้อย	ไม้เถา
22	OROBANCHACEAE	<i>Aeginetia indica</i> L.	ดอกดิน	ซอซวย ดอกดินแดง ปากจะเข้ สบแล้ง หลู่ดอกขอ	กาฝากล้มลุก

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
23	ANACARDIACEAE	<i>Mangifera indica L.</i>	มะม่วง	ขุ โศกแล้ะ เจาะซ้อก ซ้อก โตรั๊ก เปา เป มะม่วงกะเล้ง มะม่วงซี้ กวาง มะม่วงบ้าน	ไม้ต้น
24	MUSACEAE	<i>Musa sp.</i>	กล้วยเล็บมือนาง		ไม้ล้มลุก
25	PHYLLANTHACEAE	<i>Glochidion wallichianum Müll. Arg.</i>	มันปู	ปรีององ มันปูใบเล็ก	ไม้พุ่มขนาดใหญ่
26	BIGNONIACEAE	<i>Oroxylum indicum (L.) Benth. ex Kurz</i>	เพกา	กาโต้ดั่ง ดอกก๊ะ ดอกกะ ดุแก เบโก มะลิตไม้ มะลื่นไม้ ลิตไม้ ลื่นฟ้า หมากลื่นก้าง	ไม้ต้นขนาดเล็ก
27	POACEAE	<i>Cymbopogon citratus (DC.) Stapf</i>	ตะไคร้	คาหอม ไคร เซ็ดเกรย ห่อวอตะ โป้ หัวสิงไค เหลอะเกรย	หญ้า
28	AMARYLLIDACEAE	<i>Crinum asiaticum L. var. asiaticum</i>	พลับพลึง	พลับพลึงทอง พลึงเล ลิลัว	ไม้ล้มลุก
29	ANNONACEAE	<i>Annona muricata L.</i>	ทุเรียนเทศ	ทุเรียนแขก มะทุเรียน	ไม้ต้นขนาดเล็ก
30	MYRTACEAE	<i>Psidium guajava L.</i>	ฝรั่งจีน	จุ่มโป้ ชมพู่ ฝรั่งหนู ฝรั่งอินเดีย มะก้วย มะก้วยกา มะกา มะจีน	ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
				มะมัน ยะมูบูเตบันยา ยะริง ยา มู ย่าหมู สีดา หมากสีดา	
31	ANACARDIACEAE	<i>Schinus terebinthifolius</i>	มะตูมแขก	เจาะละก่า	ไม้ต้น
32	ANNONACEAE	<i>Artabotrys siamensis</i> Miq.	การะเวก	กระดั่งจั่ว กระดั่งงาเถา กระดั่งงาป่า หนามควายนอน	ไม้เถา
33	MAGNOLIACEAE	<i>Magnolia champaca</i> (L.) Baill. ex Pierre	จำปา	จำปากอ จำปาเขา จำปาทอง จำปาป่า	ไม้ต้น
34	ARECACEAE	<i>Phoenix dactylifera</i> L.	อินทผลัม		ปาล์ม
35	ACANTHACEAE	<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz	ทองพันชั่ง	ทองคันชั่ง หญ้ามันไก่	ไม้พุ่ม
36	RUBIACEAE	<i>Morinda citrifolia</i> L.	ยอบ้าน	กะมูดู คุยู่ เควาะ เคะขมื่น ตะ เกรย ตะลุมพุก มะตาเสือ	ไม้ต้นขนาดเล็ก
37	LYTHRACEAE	<i>Punica granatum</i> L. var. <i>granatum</i>	ทับทิม	เซี่ยะลิว พิลลา พิลลาขาว มะก่อง แก้ว มะเก้ายะ หมากจิ้ง	ไม้พุ่ม

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
38	MORINGACEAE	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	มะรุม	กาแนงเดิง ผักเนื้อไก่ ผักอีฮิม ผักอีฮุม มะค้อนก้อม เส่ช่อยะ	ไม้ต้นขนาดเล็ก
39	PHYLLANTHACEAE	<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	มะยม	กาแย ตาแป ตาแปง ทั้งคัน ม่วง กวาง มะหาดใบใหญ่ หาด หาด ขน หาดรุม หาดลูกใหญ่	ไม้ต้นขนาดเล็ก
40	RUTACEAE	<i>Citrus hystrix</i> DC.	มะกรูด	โก๋ร้ยเขียด มะขุน มะขู มะขูด ส้มกรูด ส้มม่วงผี	ไม้ต้นขนาดเล็ก
41	ZINGIBERACEAE	<i>Etilingera elatior</i> (Jack) R. M. Sm.	ดาหลา	กาหลา ดาหลาขาว	ไม้ล้มลุก
42	CACTACEAE	<i>Hylocereus undatus</i> (Haw.) Britton & Rose	แก้วมังกร	ว่านประสานทอง ว่าน เพชรสังฆาต ว่านเพชรหึง ว่าน สามเหลี่ยม	ไม้เถา
43	SOLANACEAE	<i>Solanum stramonifolium</i> Jacq.	มะอี๊ก	มะเทื่อปู่ มะปู่ ยั่งคุดตี	ไม้พุ่ม
44	CUCURBITACEAE	<i>Neochamandra indica</i> (Lour.) W. J. de Wilde & Duyfjes	ตำลึง	ตำลึงตัวผู้	ไม้เถา
45	FABACEAE	<i>Clitoria ternatea</i> L.	อัญชัน	แดงชัน เอื้องชัน	ไม้ล้มลุกเลื้อยพัน

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
46	LAMIACEAE	<i>Orthosiphon aristatus (Blume) Miq.</i>	หญ้าหนวดแมว	บางรักป่า พยับเมฆ อีตุ๋ตง	ไม้ล้มลุก
47	MELIACEAE	<i>Sandoricum koetjape (Burm. f.) Merr.</i>	กระท้อน	เตียน มะต๋อง มะดิน ล่อน สติยา สะตุ สะโต สะท้อน	ไม้ต้น
48	FABACEAE	<i>Tamarindus indica L.</i>	มะขาม	ตะลูป ม่องโคล้ง มอดเล สำมอ เกล หมากแกง อำเปยล	ไม้ต้น
49	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber officinale Roscoe</i>	ขิง	ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก สะเอ	ไม้ล้มลุก
50	MARANTACEAE	<i>Maranta arundinacea L.</i>	มันสาคุ	คล้าต่าง จะคุ ต้นสาคุวิลาศ เตย พอ มันอาโรรุต สาคุต่าง	ไม้ล้มลุก
51	SOLANACEAE	<i>Datura metel L.</i>	ลำโพง	กาสลัก แตรนางฟ้า มะเขือบ้า มะเขือบ้าดอกดำ มั่งโต๊ะโล๊ะ ละ อังกะ	ไม้พุ่ม
52	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber ligulatum Roxb.</i>	ขิงแห้ง	ผักหละ ผักหา ฝ่าแข็งคู่ พูชูเต๊ะ โพชูยโตะ อม	ไม้เถา
53	MORACEAE	<i>Artocarpus heterophyllus Lam.</i>	ขนุน	ขะนู นะยยชะ เนน ซีคีย ปะ หน้อย หมากกลาง นากอ มะ หนุน ลาน ล้าง หมักหมี่	ไม้ต้น

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
54	GRAMINEAE	<i>Bambusa blumeana</i> Schult.	ไผ่สีสุก	ไผ่บ้าน	ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้น
55	EUPHORBIACEAE	<i>Acalypha indica</i> L.	ตำแยแมว	ตำแยตัวผู้ หานแมว	ไม้ล้มลุก
56			สามสิบกลีบ		
57	ANACARDIACEAE	<i>Spondias dulcis</i> Parkinson	มะกอกฝรั่ง	มะกอกหวาน	ไม้ต้น
58	ONAGRACEAE	<i>Ludwigia adscendens</i> (L.) H. Hara	แพงพวย	ผักปอดน้ำ ผักพังพวย	ไม้ล้มลุก
59	MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	เถาย่านาง	จ้อยนาง เถาวัลย์เขียว ยาดนาง	ไม้เลื้อย
60	SAPINDACEAE	<i>Lepisanthes fruticosa</i> (Roxb.) Leenh.	ชำมะเลียง	โคมเรียง ชำมะเลียงบ้าน พุ่มเรียง พุ่มเรียงสวน พูเวียง มะ เถ้า	ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้น ขนาดเล็ก
61	ANACARDIACEAE	<i>Bouea oppositifolia</i> (Roxb.) Meisn.	มะยมขิด	โคว้ง มะปริง มะผาง มะยง สะตา	ไม้ต้น



ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
62	ARACEAE	<i>Colocasia gigantea (Blume) Hook. f.</i>	ทูน	กระดาดขาว กะเอาะขาว	ไม้ล้มลุก
63	ASTERACEAE	<i>Blumea balsamifera (L.) DC.</i>	หนาด	หนาดใหญ่ คำพอง จะบอ ตั่ง โสมงเข้า แนน ใบกลม ผักชีข้าง พิ อบกวาง พิมเสน	ไม้พุ่มกิ่งไม้ล้มลุก
64	FABACEAE	<i>Dalbergia cochinchinensis Pierre</i>	พะยุง	กระยง กระยุง ขะยุง แดงจีน ประดู่ตม ประดู่หน้า ประดู่ลาย ประดู่เสน	ไม้ต้น
65	ANNONACEAE	<i>Annona squamosa L.</i>	น้อยหน่า	เตียบ น้อยแน่ มะนอแน่ มะแน่ มะอจ่า มะโอจ่า ลาหนัง หน่อ เกลี๊าะแซ หมักเขียบ	ไม้พุ่มถึงไม้ต้น ขนาดเล็ก
66	PHYLLANTHACEAE	<i>Antidesma sp.</i>	มะเม่า		ไม้ต้นขนาดเล็ก
67	MORACEAE	<i>Streblus asper Lour.</i>	ช่อย	กักไม้ฝอย ซะโยเส่ ตองชะแห่น ส้มพอ สะนาย	ไม้ต้น
68	AMARYLLIDACEAE	<i>Allium ascalonicum L.</i>	หอม	ปะเซ้ซ่า ปะเซอก่อ หอมแกง หอมแดง หอมไทย หอมบัว หอมเล็ก หอมหัว	ไม้ต้น

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
69	DIOSCOREACEAE	<i>Tacca leontopetaloides (L.) Kuntze</i>	เท้ายายม่อม	บุกกรอ ไม้เท้าฤๅษี สิงโตดำ	ไม้ล้มลุก
70	CUCURBITACEAE	<i>Luffa acutangula (L.) Roxb.</i>	บวบ	กะตอโร เดเรเนอุม เดเรล่า บวบหวาน บวบเหลี่ยม มะนอย มะนอยงู มะนอยเหลี่ยม	ไม้เถาล้มลุก
71	CUCURBITACEAE	<i>Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.</i>	ฟักหอม	ขี้พรวด ดีหมื่อ ฟัก ฟักขาว ฟักขี้ หมู ฟักเขียว ฟักจิง ฟักจิ้น	ไม้เถาล้มลุก
72	CUCURBITACEAE	<i>Cucumis sativus L.</i>	แตงกวา	ตาเสาะ แตงขี้ไก่ แตงขี้ควาย แตงข้าง แตงปี แตงยาง แตงร้าน แตงเห็น แตงอ้ม	ไม้เถาล้มลุก
73	BRASSICACEAE	<i>Brassica oleracea L.</i>	คะน้า	คะน้ายอด	ไม้ล้มลุก
74	CONVOLVULACEAE	<i>Ipomoea aquatica Forssk.</i>	ผักบุ้ง	กำจร ผักทอดยอด ผักบุ้งจีน ผักบุ้งไทย ผักบุ้งหนอง โหน เดาะ	ไม้ล้มลุกที่ลำต้น ทอดคลานไปตาม ดิน หิน หรือลำต้น
75	SOLANACEAE	<i>Solanum torvum Sw.</i>	มะเขือพวง	จะเคาะคะ ตะโกงลาโน ปอลอ ปอลือ	ไม้พุ่ม

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
76	CUCURBITACEAE	<i>Cucurbita maxima Duchesne</i>	ฟักทอง		ไม้เถาล้มลุก
77	FABACEAE	<i>Vigna unguiculata (L.)</i>	ถั่วฝักยาว	ถั่วขึ้น ถั่วตอ ถั่วปี ถั่วพุงหมู ถั่ว สายเสื่อ ถั่วไส้หมู	ไม้เถาล้มลุก
78	AMARANTHACEAE	<i>Amaranthus viridis L.</i>	ผักขม		ไม้ล้มลุก
79	MYRSINACEAE	<i>Artemisia lactiflora Wall</i>	จิงจูฉ่าย		ไม้ล้มลุก
80	RUTACEAE	<i>Murraya siamensis Craib.</i>	โปรงฟ้า	ส่องฟ้า หวดหม่อนต้น หัสคุณดง ลอดฟ้า	ไม้ต้นขนาดเล็ก

ตารางที่ 3 รายชื่อพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในเส้นทางศึกษารวมชาติของป่าชุมชนเขาไม้แก้ว

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
1	POACEAE	<i>Bambusa longispiculata</i> Gamble ex Brandis	ไผ่ลำมะลอก	ไผ่ยายกอก	ไม้ไผ่
2	ZINGIBERACEAE	<i>Etingera pavieana</i> (Pierre ex Gagnep.) R. M. Sm.	เร่วหอม	-	ไม้ล้มลุก
3	ZINGIBERACEAE	<i>Curcuma aeruginosa</i> Roxb.	ขมิ้นดำ	ว่านมหาเมฆ	ไม้ล้มลุก
4	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Roscoe ex Sm. subsp. <i>zerumbet</i>	กะทือ	กะทือป่า กะแวน กะแอน เปล พ้อ เหยี่ยวซ่า เหยี่ยวดำ เหยี่ยวแดง แสวดำ	ไม้ล้มลุก
5	ARECACEAE	<i>Calamus viminalis</i> Willd.	หวายขม	รอดเตซาโป๊ะ	หมากหรือปาล์ม
6	FABACEAE	<i>Lasiobema scandens</i> (L.) de Wit	กระไดลิง	กระไดวอก โขกนุ้ย มะลิ้มดำ	ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง
7	MYRTACEAE	<i>Syzygium jambos</i> (L.) Alston	ชมพู่น้ำดอกไม้	บ้องขวาน ฝรั่งน้ำ มะชามุด มะ น้ำหอม มะห้าคอกลอก ยามูปะ นาวา	ไม้ต้น
8			เขย้า		

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
9	SAPINDACEAE	<i>Nephelium hypoleucum</i> Kurz	คอแลน	กะเบน ขาวกลาง คอรั้ง คอแลน คอแลนตัวผู้ มะแงว มะแงะ ลั่นจีป่า สั้งเคียดขอนแก่น หมักงาน หมักแงว หมักแวง	ไม้ต้น
10	IMAROUBACEAE	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack	ปลาไหลเผือก	กรุงบาดาล คenang ชะนาง ตรึง บาดาล ตุงสอ ตุงเปาะมิง ตุงวอ มิง เพี้ยก หยิกบ่อถอง	ไม้ต้น
11	ZINGIBERACEAE	<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.) Mansf.	กระชาย	กระชายดำ กะแอน ชิงทราย จี ปู ชิพู เปาะซอไร้ะ เปาะสี ละแอน ว่านพระอาทิตย์	ไม้ล้มลุก
12	ZINGIBERACEAE	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Roscoe ex Sm. <i>subsp. zerumbet</i>	กะทือ	กะทือป่า กะแวน กะแอน เปล พ้อ เฮียวซ่า เฮียวดำ เฮียวแดง แสวดำ	ไม้ล้มลุก
13	RUTACEAE	<i>Glycosmis pentaphylla</i> (Retz.) DC.	เขยตาย	เขยตายแม่ยายชักปรก ลูกเขย ตาย ต้นขมขึ้น ลูกเขยตายแม่ ยายทำศพ หญ้ายาง น้ำเข้า	ไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้น ขนาดเล็ก

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
14			นมเต่า		
15	MELIACEAE	<i>Sandoricum koetjape (Burm. f.) Merr.</i>	กระท้อน	เตียน มะต๋อง มะตั้น ล่อน สตี ยา สะตุ สะโต สะท้อน	ไม้ต้น
16	ANCISTROCLADACEAE	<i>Ancistrocladus tectorius (Lour.) Merr.</i>	คันทรง	กระม่า ขุนมา ค้อนตีหมา ค้อน หมาขาว ค้อนหมาแดง ทอง คันทรง โคนมะเดื่อ	ไม้เถา
17	MORACEAE	<i>Artocarpus lacucha Roxb.</i>	ขนุนป่า	หาด มะหาด มะหาดใบใหญ่	ไม้ต้น
18			เปื้อนหมาเปื้อนปลา		

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
19	FABACEAE	<i>Parkia speciosa Hassk.</i>	สะตอป่า	กะตอ ตอข้าว ตอดาน ปะตา ปัดเต๊ะ ปาโต	ไม้ยืนต้น
20	RHAMNACEAE	<i>Ziziphus oenoplia (L.) Mill.</i>	หนามเล็บเหยี่ยว	หมากหนาม หนามเล็บเหยี่ยว มะตันขอ ยับยิว พุทราขอ เล็ด เหยี่ยว เล็บเหยี่ยว แสงคำ	ไม้พุ่มรอเลื้อย
21	MENISPERMACEAE	<i>Tiliacora triandra (Colebr.) Diels</i>	เถาย่านาง	จ้อยนาง เถาว์ลย์เขียว ยาดนาง	ไม้เลื้อย
22	OPILIACEAE	<i>Champereia manillana (Blume) Merr.</i>	ผักหวานป่า	ผักป่า ผักพุม ไอ้โด้ไต่	ไม้ต้นขนาดเล็ก
23			สมโซก		

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
24	DIOSCOREACEAE	<i>Murraya paniculata (L.) Jack</i>	แก้ว	กะมูนิง แก้วขาว แก้วซี่ไก่ แก้วพริก แก้วลาย จ้าพริก ตะไหลแก้ว	ไม้พุ่มกิ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก
25			ย่าง		
26	RUBIACEAE	<i>Ixora cibdela Craib</i>	เข็มป่า	เข็มดอย เข็มตาไก่ เข็มโพดสะมา เข็มใหญ่	ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้น
27	CLUSIACEAE	<i>Garcinia sp.</i>	พะวา	มะป่อง สารภีป่า มะระขึ้นนก มะตะขึ้นนก ขวาด กวักไหมหมากกวัก ชะมวง วาน้ำ กะวา	ไม้ต้นขนาดกลาง
28	EUPHORBIACEAE	<i>Cleidion javanicum Blume</i>	ดีหมี	กาดาวกระจาย กาไล กำไล คัดไล จ้ามะไฟ เซยกะซู้ ดินหมี มะดีหมี	ไม้พุ่มหรือไม้ต้น



ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
29	LAMIACEAE	<i>Vitex pinnata</i> L.	สมอตีนแร้ง	กะพูน กานน กาสามปึก ไข่น้ำ โคนสมอ ตะพรุน ตะพุน ตะพุนทอง ตะพุ่ม ตีนนก	ไม้ต้น
30	BURSERACEAE	<i>Canarium subulatum</i> Guillaumin	มะกอกเกลื้อน	กอกกัน กอกเลื่อม เก้ม ซาลัก มะกอกเลือด มะกอกเลื่อม มะเกิ้ม มะนิม มะเลื่อม มัก เหลียม	ไม้ต้น
31	LAMIACEAE	<i>Vitex pinnata</i> L.	สมอตีนแร้ง	กะพูน กานน กาสามปึก ไข่น้ำ โคนสมอ ตะพรุน ตะพุน ตะพุนทอง ตะพุ่ม ตีนนก	ไม้ต้น
32	LAMIACEAE	<i>Clerodendrum paniculatum</i> L.	พนมสวรรค์	ฉัตรฟ้า นมสวรรค์ ปิ้งจวงวา พวง พีเหลียง พุ่มหวก สาวสวรรค์ หัวลิง	ไม้ล้มลุก
33	ARECACEAE	<i>Salacca wallichiana</i> Mart.	ระกำ	เจาะละกำ	ปาล์ม

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
34	ARECACEAE	<i>Salacca glabrescens Griff.</i>	สละ	สละไทย	ปาล์ม
35	MALVACEAE	<i>Durio zibethinus L.</i>	ทุเรียน	ดีอแย เรียน	ไม้ต้น
36	CLUSIACEAE	<i>Garcinia mangostana L.</i>	มังคุด		ไม้ต้น
37	ARECACEAE	<i>Areca catechu L.</i>	หมาก	เค็ด เขียด แซ ปี่แน พลา มะ สะลา สีชะ หมากมู หมากเมีย หมากสง	ปาล์ม
38	MORACEAE	<i>Ficus sp.</i>	มะเดื่ออุทุมพร	มะเดื่ออุทุมพร กูแซ เตื่อเกลี้ยง เตื่อน้ำ มะเดื่อ	ไม้ต้น

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
39	ARECACEAE	<i>Calamus viminalis Willd.</i>	หวายขม	รอแตซาโป๊ะ	หมากหรือปาล์ม
40	DIOSCOREACEAE	<i>Murraya paniculata (L.) Jack</i>	แก้ว	กะมูนิง แก้วขาว แก้วซีโก้ แก้วพริก แก้วลาย จ้าพริก ตะไหลแก้ว	ไม้พุ่มกิ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก
41	ARECACEAE	<i>Calamus viminalis Willd.</i>	หวายขม	รอแตซาโป๊ะ	หมากหรือปาล์ม
42	ZINGIBERACEAE	<i>Etlingera pavieana (Pierre ex Gagnep.) R. M. Sm.</i>	เร่วหอม	-	ไม้ล้มลุก
43	ARECACEAE	<i>Caryota mitis Lour.</i>	เต่าร้าง	เซื่องหมู จื่อเต็ง เต่าร้างแดง มะเต็ง	ปาล์ม

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
44	IMAROUBACEAE	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack	ปลาไหลเผือก	กรุงบาดาล คenang ชะนาง ตริ่ง บาดาล ตุงสอ ตูบ๊ะมิง ตูวอ มิง เพียก หยิกบ่อถอง	ไม้ต้น
45	ZINGIBERACEAE	<i>Curcuma candida</i> (Wall.) Techapr. & Škorničk.	ดอกดิน		ไม้ล้มลุก
46	MORACEAE	<i>Artocarpus lacucha</i> Roxb. ex Buch.- Ham.	มะหาด	กาแย ตาแป ตาแปง ทั้งคัน ม่วงกวาง มะหาดใบใหญ่ หาด หาดขน หาดรุม หาดลูกใหญ่	ไม้ต้น
47			คางเครา		
48	ARECACEAE	<i>Caryota mitis</i> Lour.	เต่าร้าง	เขื่องหมู จื่อเต็ง เต่าร้างแดง มะเต็ง	ปาล์ม

ลำดับที่	ชื่อวงศ์	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ/ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น/ชื่อพื้นเมือง	วิสัยพืช
No.	Family	Botanical name	Common name	Local name	Plant Habit
49	ATHYRIACEAE	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	ผักกูด	กูดกิน กูดคี กูดน้ำ ไก้กวิลู ปู่ แปลเต๊ะ ผักกูดขาว หัสดำ	เฟิร์นที่อาศัยอยู่ ตามพื้นดิน

## บทที่ 3

### อภิปรายผลการวิจัย

โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นศึกษาการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพร รวมทั้งรูปแบบการพึ่งพาและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยการศึกษาด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์สัมพันธ์ภาวะระหว่างชุมชนกับการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหาร โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย ผู้นำชุมชนหรือปราชญ์ท้องถิ่นหรือแพทย์พื้นบ้านหรือหมอพื้นบ้าน หัวหน้าครัวเรือนหรือแม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่จัดหาอาหารของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี รวมทั้งรูปแบบการจัดการอาหารและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนเขาไม้แก้วของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

#### 3.1 ข้อมูลด้านสังคม

##### 3.1.1 ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่

ลักษณะภูมิประเทศของตำบลเขาไม้แก้วเป็นที่ราบสลับเนินเขาที่ไม่สูงมากนัก มีพื้นที่เกี่ยวเนื่องกับป่าสงวนแห่งชาติ “ป่าบางละมุง” มีอาณาเขตติดต่อกับตำบลข้างเคียง พื้นที่บางส่วนอยู่ในเขตปฏิรูปที่ดินเพื่อการเกษตรกรรม (สปก.) ดินเป็นดินร่วนปนทรายเหมาะกับการปลูกมันสำปะหลัง สับปะรด เส้นทางคมนาคมในหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นถนนลูกรัง ทำให้การขนส่งผลผลิตด้านการเกษตรไม่ได้รับความสะดวกเท่าที่ควร ราษฎรตั้งบ้านเรือนอยู่ห่างไกลกัน ไม่รวมเป็นกลุ่มประกอบกับประชากรมีรายได้น้อยและมีการอพยพเคลื่อนย้ายประชากรต่างถิ่นเข้ามา ในตำบลเป็นจำนวนมาก ทำให้ส่งผลกระทบต่อการพัฒนา

ลักษณะภูมิอากาศเป็นเขตร้อนชื้น มีฝนตกต้องตามฤดูกาล อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 30 - 35 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ ประมาณ 50 - 60% ปริมาณน้ำฝน ประมาณ 1,200 -1,300 มิลลิเมตร/ปี มีฤดูกาล 4 ฤดูกาล ดังนี้

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – เมษายน อากาศร้อนเป็นเวลานาน

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – ตุลาคม

ฝนจะทิ้งช่วง เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม

ฝนตกชุกมาก เดือน กันยายน – ตุลาคม

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน – มกราคม

ตำบลเขาไม้แก้ว แบ่งการปกครองออกเป็น 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านห้วยลึก หมู่ที่ 2 บ้านมาบเจริญ หมู่ที่ 3 บ้านเขาไม้แก้ว หมู่ที่ 4 บ้านห้วยไข่น้ำ และหมู่ที่ 5 บ้านภูไทร มีประชากรในตำบลเขาไม้แก้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 5,803 คน แยกเป็นชาย 2,886 คน หญิง 2,917 คน สำหรับหมู่บ้านที่มีประชากรมากที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านห้วยลึก มีจำนวนประชากร 2,507 คน และหมู่บ้านที่มีจำนวนประชากรน้อยที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ 3 บ้านเขาไม้แก้ว มีจำนวนประชากร 437 คน และมีประชากรแฝงประมาณ 2,000 คน รวมจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 2,492 ครัวเรือน (องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว, 2562)

ในพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้วมีสถานที่สำคัญ ได้แก่ โรงเรียน จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนชุมชนวัดเขาไม้แก้ว โรงเรียนบ้านห้วยไข่น้ำ และโรงเรียนบ้านภูไทร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลเขาไม้แก้ว จำนวน 1 แห่ง พิพิธภัณฑสถานบ้านตำบลเขาไม้แก้ว 1 แห่ง สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว จำนวน 1 แห่ง หอสมุดทางบางละมุงที่ 2 จำนวน 1 แห่ง วัด จำนวน 2 แห่ง ได้แก่ วัดวัดเขาไม้แก้ว และวัดสายสุคนธ์ นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาไม้แก้ว

ประชากรส่วนใหญ่ของตำบลเขาไม้แก้วประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 40 ของประชากร ทำการเกษตร ร้อยละ 45 มีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ได้แก่ มันสำปะหลังและสับปะรด นอกจากนี้ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 5 ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 5 และอื่นๆ ร้อยละ 5 ทั้งนี้พื้นที่ทำการเกษตรของตำบลเขาไม้แก้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 29,570 ไร่ ประกอบด้วย พืชไร่ จำนวน 14,325 ไร่ ไม้ผล/ไม้ยืนต้น 14,390 ไร่ พืชผัก 855 ไร่ รายได้เฉลี่ยของครัวเรือนประมาณ 42,000 บาทต่อครัวเรือนต่อปี สำหรับพื้นที่ที่เป็นพื้นที่ตั้งของภาคเอกชน ประกอบด้วย ห้าง ร้าน บริษัทเอกชนต่างๆ ประมาณ 17 แห่ง ส่วนการคมนาคมขนส่งในพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้ว โดยเฉพาะในหมู่บ้านพบว่ายังเป็นเส้นทางลูกรัง ซึ่งในฤดูฝนไม่สะดวกสายนต่อการเดินทาง มีแหล่งน้ำธรรมชาติ ได้แก่ อ่างเก็บน้ำตำบลเขาไม้แก้ว มีทรัพยากรป่าไม้ ได้แก่ สวนมาบเจริญ ป่าชุมชนเขาไม้แก้ว และสวนป่าเชิงอนุรักษ์เขาไม้แก้ว

ทั้งนี้จากแผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2560 – 2562) ขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ดูแลพื้นที่ตำบลเขาไม้แก้ว ภายใต้การบริหารของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลจะเห็นได้ว่ามุ่งเน้นการพัฒนาพื้นที่ให้มีศักยภาพในการรองรับการให้บริการแก่ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงการส่งเสริมและสนับสนุนวัฒนธรรม ชนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน เสริมสร้างการพัฒนาโอกาสให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น และสามารถรองรับการบริการท่องเที่ยวทางธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงเกษตร รวมทั้งส่งเสริมอาชีพและผลิตภัณฑ์ชุมชนให้แก่นักท่องเที่ยวในอนาคตต่อไป

ในตำบลเขาไม้แก้วมีวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ซึ่งเมื่อได้เก็บข้อมูลด้านวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นจากกลุ่มตัวอย่างปฏิทินชุมชนพบว่า ในปฏิทินชุมชนประจำปี มีกิจกรรมจำแนกเป็นรายเดือนตามเทศกาล ประเพณี และวันสำคัญทางศาสนา

### 3.1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีอายุ 40 – 60 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาได้แก่ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ส่วนใหญ่เป็นคู่สมรสของหัวหน้าเรือนหรือผู้แทนครัวเรือน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นับถือศาสนาพุทธ อาชีพที่เป็นรายได้หลักส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพค้าขาย รับจ้าง และเป็น อาชีพที่เป็นรายได้รองส่วนใหญ่ ทำไร่ ทำสวนผลไม้ และปลูกผัก จำนวนสมาชิกในครัวเรือนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกน้อยกว่า 5 คน รองลงมาคือ มีสมาชิก 5 – 10 คน ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นผู้ครอบครองที่ดิน โดยใช้ที่ดินของตนเองเป็นที่อยู่อาศัยและปลูกผักและใช้ที่เป็นเป็น ที่อยู่อาศัยและทำไร่ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท และมีรายจ่ายเฉลี่ยของครอบครัวละ 5,000 – 10,000 บาท

## 3.2 การใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพด้านพืชอาหารและพืชสมุนไพร

### 1) แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้แทนครัวเรือนและผู้ประกอบอาหารในครอบครัวในพื้นที่หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 3 ส่วนใหญ่มีแหล่งอาหารที่ได้จากการซื้อวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารจากตลาดนัดหรือตลาดสดที่อยู่ภายนอกชุมชน เนื่องจากแหล่งอาหารทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่อยู่ภายนอกชุมชนมีความหลากหลายชนิด และสามารถซื้อหาได้สะดวก และราคาไม่แพง โดยเฉพาะในห้างสรรพสินค้าค้าส่ง ราคาจะต่ำกว่าร้านค้าภายในชุมชน ประเภทอาหารที่ซื้อ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ที่ไม่สามารถผลิตได้เอง เช่น เนื้อหมู ไก่ เนื้อวัว ปลา น้ำจืด ปลาทะเล ผัก ผลไม้ ของแห้ง เครื่องปรุงรส ขนมหวาน โดยมีผู้ที่ทำหน้าที่ซื้อวัตถุดิบฯ คือ แม่บ้านหรือผู้ที่ประกอบอาหารในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 87.50 รองลงมาคือ ใช้วัตถุดิบที่ปลูกเองภายในครัวเรือน เช่น พืชผักสวนครัว คิดเป็นร้อยละ 12.50 ทั้งนี้มีค่าใช้จ่ายวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อคิดเฉลี่ยต่อเดือน เป็นจำนวนเงิน 3,000 – 4,000 บาท นอกจากนี้ในครัวเรือนหากมีวัตถุดิบมากเกินไปสำหรับที่จะบริโภคในครัวเรือน จะนำไปแบ่งปันเพื่อนบ้าน หรือแลกเปลี่ยนวัตถุดิบกันและกัน ซึ่งบางครัวเรือนเลี้ยงสัตว์ปีก เช่น เป็ดหรือไก่ เพื่อเอาไข่ไว้เป็นอาหาร

สำหรับแหล่งอาหารที่ผลิตขึ้นเองมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่พบว่า ปลูกผักและผลไม้ในบริเวณที่ว่างภายในเขตบริเวณบ้านพักอาศัย และในสวนรูปแบบของการปลูกมีทั้งใช้เมล็ดพันธุ์ที่ซื้อมา ส่วนราชการแจกเมล็ดพันธุ์ตามฤดูกาล และเก็บไว้ทำพันธุ์ และมีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ระหว่างครัวเรือนอีกด้วย เช่น กระเพรา กล้วยน้ำว่า ชিং ข่า ขมิ้น บวบเหลี่ยม มะพร้าว มะละกอ มะม่วง มันสำปะหลัง มันเทศ มะขามหวาน กระท้อน แฝง ตำลึง เป็นต้น

ส่วนแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติ ปัจจุบันยังมีสมาชิกในชุมชนหาวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารบริเวณบึงธรรมชาติและป่าชุมชนเขาไม้แก้ว พืชอาหารพบได้น้อยมาก เช่น ทุเรียน บ้าน สละ ระกำ กระทือ เร่ว เป็นต้น ทั้งนี้จะบริโภคส่วนต่างๆของพืชอาหารและพืชสมุนไพร โดยขึ้นอยู่กับชนิดพันธุ์ว่าใช้บริโภคส่วนใด



## 2) รูปแบบการจัดการอาหาร

การจัดการอาหารในครัวเรือนของกลุ่มผู้ให้หลักพบว่าจะประกอบอาหารเองในทุกมื้อ (มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น) โดยมีจำนวนอาหารต่อมื้อ ประมาณ 1 – 2 ชนิด ยกเว้นกรณีพิเศษ เช่นวันสำคัญทางศาสนาจะทำกับข้าวเพิ่มเป็น 3 – 4 ชนิด ซึ่งมีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน 1 ชนิด หรือผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อนำไปทำบุญที่วัด นอกจากนี้บางครัวเรือนมีการแปรรูปอาหารเพื่อไว้รับประทานภายในบ้าน เช่น ทำไข่เค็ม และดองซิง เป็นต้น

รูปแบบของการปรุงอาหาร พบว่าในทุกครัวเรือนของผู้ให้ข้อมูลมีรูปแบบของการปรุงอาหารที่แตกต่างกันไปตามวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร เช่น อาหารประเภทยำ แกง ย่าง หลน ต้ม นึ่ง ผัด ทอด เจียว คั่ว เผา ตุ่น เป็นต้น

## 3) วัฒนธรรมการกินอาหาร

วัฒนธรรมการกินอาหารของชุมชนในปัจจุบันนิยมนั่งกินอาหารบนโต๊ะแบบตะวันตก เนื่องจากสะดวกสบายในการนั่งรับประทานอาหาร โดยเฉพาะผู้สูงอายุไม่ต้องนั่งทานกับพื้นเพื่อล้อมวงกินอาหารจะทำให้ลูกนั่งไม่สะดวก

## 4) อาหารพื้นบ้าน

ในปัจจุบันยังพบว่ามีมีการประกอบอาหารอาหารพื้นบ้านเพื่อรับประทานในครัวเรือนและใช้ในวงเทศกาล วันสำคัญหรือพิธีกรรมทางศาสนา เช่น น้ำพริกเผาโบราณ แกงหอยแมลงภู่มักกับสับประรด กระดุกหมูต้มระกำ แกงคั่วไก่สับมะละกอ ยำผักกูด กระดุกหมูต้มชะมวง แกงส้มหน่อไม้ดอง กุ้งพริกกากมะพร้าว และแกงเผ็ดหมูหน่อสับประรด เป็นต้น

## 5) การพึ่งพาตนเองทางอาหาร

จากผลการศึกษาของผู้ให้ข้อมูลหลักต่อการพึ่งพาตนเองทางอาหารของชุมชน เขาไม้แก้ว พบว่าชุมชนเขาไม้แก้วมีอัตราในการพึ่งตนเองด้านอาหารทั้งจากฐานการผลิตเองและจากฐานธรรมชาติน้อย เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารยังต้องซื้อจากแหล่งอาหารภายนอก ทั้งนี้ในปัจจุบันพื้นที่เพาะปลูกได้กลายเป็นพื้นที่ที่อยู่อาศัยและพืชไร่ เช่น ไร่มันสำปะหลังและไร่สับประรด เป็นพืชทางเศรษฐกิจ ปลูกพืชเชิงเดี่ยว จึงทำให้พื้นที่ที่ใช้ประโยชน์เพื่อปลูกผักและผลไม้ลดลงไปเป็นจำนวนมาก และในปัจจุบันป่าชุมชนเขาไม้แก้วได้ใช้เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้ทางพฤกษศาสตร์มากกว่าใช้เป็นพื้นที่ที่เป็นแหล่งอาหาร รวมทั้งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งต้องการความสะดวกสบายสามารถซื้อง่าย ทำให้ภายในชุมชนเขาไม้แก้วมีความพึ่งพาตนเองได้น้อย แต่อย่างไรก็ตามจากการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า ยังมีพื้นที่ของผู้ให้ข้อมูลที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นพื้นที่ปลูกผักผลไม้ไว้รับประทานเองในครัวเรือนของตนเองและครัวเรือนของญาติพี่น้อง หากเหลือกินก็เก็บผักไปขาย ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวจะได้พัฒนาให้เป็นต้นแบบด้านการเกษตรครัวเรือนและจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้เพื่อการเกษตรแบบพึ่งพาตนเองต่อไป และจะสามารถส่งเสริมให้ครัวเรือนใกล้เคียงนำไปประยุกต์ใช้และขยายเครือข่ายเกษตรกรรมไปยังหมู่บ้านอื่นๆที่ใกล้เคียงกันต่อไปได้

### 3.3 ข้อมูลด้านสำรวจพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

จากการพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับคณะผู้ศึกษาได้สำรวจในบริเวณครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 1 หลังคาเรือน และป่าชุมชนเขาไม้แก้ว ผลการสำรวจพบว่า มีพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนต้นแบบ จำนวน 80 ชนิด ทั้งนี้ไม่สามารถระบุชื่อพฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 1 ชนิด และพบพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่สามารถใช้ประโยชน์ในปัจจุบันของป่าชุมชนเขาไม้แก้ว จำนวน 49 ชนิด และไม่สามารถระบุชื่อพฤกษศาสตร์หรือชื่อวิทยาศาสตร์ได้ จำนวน 6 ชนิด รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก ก และภาคผนวก ข

## บทที่ 4

### สรุปข้อเสนอแนะ

โครงการการใช้ประโยชน์พืชอาหารและพืชสมุนไพรสู่ความมั่นคงด้านอาหารของบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นศึกษาการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพร รวมทั้งรูปแบบการพึ่งพาและสร้างรายได้จากพืชอาหารและพืชสมุนไพรในครัวเรือนและป่าชุมชนของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยการศึกษาด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์สัมพันธ์ภาพระหว่างชุมชนกับการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพเกี่ยวกับพืชอาหารและพืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหาร สามารถสรุปข้อเสนอแนะดังนี้

#### 4.1 ข้อเสนอแนะจากการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์

จากผลการศึกษาที่มีข้อเสนอแนะโดยพิจารณาจากการแบ่งปัจจัยที่ช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหารภายในชุมชน ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมทั้งพิจารณาความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว ดังนี้

##### 4.1.1 ปัจจัยภายใน

- ชุมชนบ้านเขาไม้แก้วต้องมีการฟื้นฟูแหล่งทรัพยากรธรรมชาติและมีการพึ่งพาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ

- ทุกครัวเรือนของชุมชนต้องมีการแบ่งพื้นที่ในการปลูกผัก และปลูกอย่างหลากหลายไม่น้อยกว่า 5 ชนิด ซึ่งต้องปลูกผักอย่างสม่ำเสมอและปลูกผักหมุนเวียนตามฤดูกาล

- หากครัวเรือนมีสวนผสมควรมีการวางแผนบำรุงสายพันธุ์และบำรุงดิน เพื่อเพิ่มผลผลิตให้พอกินพอใช้และเหลือเพื่อขาย

##### 4.1.2 ปัจจัยภายนอก

- เกษตรอำเภอหรือผู้มีประสบการณ์ในการปลูกผัก เช่น ครัวเรือนที่เป็นต้นแบบต้องมีการถ่ายทอดความรู้และปลูกฝังความสำคัญของการผลิตและการบริโภคด้วยความปลอดภัยด้านอาหารให้แก่ชุมชน เพื่อป้องกันอันตรายสะสมจากการบริโภคจากภายนอกที่มีสารเคมีปะปนในอาหาร

##### 4.1.3 ความเสี่ยง

ความเสี่ยงที่มีผลต่อความมั่นคงทางอาหารของชุมชนบ้านเขาไม้แก้ว มีดังนี้

- ในกระบวนการผลิตพืชผักที่ใช้ในการบริโภคต้องปราศจากการใช้สารเคมี เพื่อให้พื้นที่ปลูกเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยในการป้องกันศัตรูพืช โดยเน้นให้ใช้สารป้องกันศัตรูพืชที่ทำจากสารสกัดจากธรรมชาติเท่านั้น

-ในการใช้เมล็ดพันธุ์ในการปลูกพืชผัก ควรใช้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ได้ตัดต่อพันธุกรรมพืช เพื่อให้มีการขยายพันธุ์พืชผักต่อไปได้ และควรมีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อความมั่นคงและปลอดภัยของครัวเรือน ในชุมชนต้องมีแผนการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารในระดับชุมชน โดยมุ่งเน้น

-การสร้างเครือข่ายผลิตพืชผักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารของชุมชน ต้องได้รับการสนับสนุนเมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ และควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการด้านอาหารของชุมชน เพื่อจะได้วางแผนการปลูกพืชผักให้สอดคล้องกับความต้องการบริโภคของชุมชนเป็นต้น ซึ่งนอกจากจะสนับสนุนแหล่งอาหารภายในชุมชนและการบริโภคอาหารภายในชุมชนแล้ว ชุมชนจะได้บริโภคพืชผักที่ปลอดภัยเพราะทราบแหล่งผลิต และสามารถลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้อีกด้วย

## 4.2 ผลผลิต

### ผลงานเชิงสาธารณะ

ในชุมชนควรมีการทำประชาคมที่จะให้มีการสนับสนุนในแต่ละครัวเรือนปลูกผักไว้รับประทานเอง และมีการนำผักชนิดต่างๆ โดยเฉพาะที่ชุมชนมีความต้องการบริโภคสูงไปปลูกไว้ในพื้นที่สาธารณะด้วย เพื่อให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์ และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน นอกจากนี้องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้วควรมีแผนการปฏิบัติการสร้างความมั่นคงด้านอาหาร และเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค ซึ่งจะเป็นการวางแผนและเป็นความร่วมมือของหน่วยงานท้องถิ่นและสมาชิกในชุมชน

## บรรณานุกรม

- กชพรรณ วงศ์เจริญ. 2556. การอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งพืชอาหารเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารบนพื้นฐานทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและทุนทางสังคมของบ้านหนองแ้ว หมู่ที่ 5 ตำบลแขงบาดาล อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสิน. เอกสารอัดสำเนา.
- ก่องกานดา ชยามฤต. 2550. ลักษณะประจำวงศ์พรรณไม้. พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักงานหอพรรณไม้ สำนักอุทยานแห่งชาติกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช. อรุณการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- เครือวัลย์ หุตานุวัตร และคณะ. 2533. รูปแบบการปรับปรุงพฤกษกรรมกรกินของชาวชนบทอีสานตอนบน. เอกสารอัดสำเนา.
- จำลอง เฟ็งคล้าย. 2560. การศึกษาสำรวจพรรณพืช. สืบค้นได้จาก [http://www.tis-museum.org/articles/article\\_8/article\\_8\\_2.html](http://www.tis-museum.org/articles/article_8/article_8_2.html)
- จำลอง เฟ็งคล้าย. 2559. ชนิดป่าและพรรณพืชเมืองไทย. สืบค้นได้จาก <http://www.rspg.or.th/articles/series2/forest1.html>
- จันทร์ตนาพร วงศ์ชัย และคณะ. 2557. ความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ สู่มั่นคงทางอาหารของชุมชนเพียลาดอำเภอสังทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป. ลาว). การค้นคว้าระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชน ภาควิชาการพัฒนทรัพยากรมนุษย์และชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน นครปฐม.
- ดอกรัก มารอด. 2549. บทปฏิบัติการการวิเคราะห์สังคมพืช. ภาควิชาชีววิทยาป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เต็ม สมิตินันท์. 2557. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. สำนักหอพรรณไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้และพันธุ์พืช กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.
- พรชัย ปรีชาปัญญา. 2557. การจัดการภูมิปัญญาในเขตท้องถิ่นเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช. โภชนาการสาร. ปีที่ 24, ฉบับที่ 1.
- ยุทธนา สุดเจริญ. 2553. การประเมินคุณประโยชน์ผักและสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดสมุทรสงคราม. รายงานการศึกษาฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์. 2558. ความมั่นคงทางอาหาร: จากพัฒนาการเกษตรสู่เศรษฐกิจพอเพียง. วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. เอกสารอัดสำเนา.
- วิสุทธิ ไปไม้. 2548. ความหลากหลายทางชีวภาพในประเทศไทย. วารสาร. ประชาคมวิจัย ปีที่ 11 ฉบับที่ 64 (พ.ย.-ธ.ค. 2548) หน้า 4-7.
- วีระยุทธ์ โพธิ์ถาวร และคณะ. 2557. ความมั่นคงทางอาหารภายใต้บริบทสังคมไทย จังหวัดกาญจนบุรี. เอกสารอัดสำเนา. มุขนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย).

- ศจินทร์ ประชาสันต์. 2555. **ความมั่นคงทางอาหาร: แนวคิดและตัวชี้วัด**. นนทบุรี: มูลนิธิซีวีที. ศูนย์บริการเพื่อการเรียนรู้ (DSL).2562. **แผนที่อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี**. สืบค้นได้จาก [http://lrls.nfe.go.th/LRLS/frontend/theme/view\\_page.php?ID\\_Page=16182](http://lrls.nfe.go.th/LRLS/frontend/theme/view_page.php?ID_Page=16182)
- สุวิทย์ วรรณศรี และประจักษ์ บัวพันธ์.2556. **ความหลากหลายทางชีวภาพและการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรบริเวณพื้นที่ภูผงิ้ว อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์**. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว. 2562. **ลักษณะที่ตั้ง**. สืบค้นได้จาก <http://khaomaikaew.com/public/location/data/index/menu/24>
- องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว. 2562. **ประวัติและตราสัญลักษณ์**. สืบค้นได้จาก <http://khaomaikaew.com/public/history/data/index/menu/22>
- องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว. 2562. **การเมืองการปกครอง**. สืบค้นได้จาก <http://khaomaikaew.com/public/communityinfo/data/index/menu/177>
- องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว.2562. **สถานที่สำคัญ**. สืบค้นได้จาก <http://khaomaikaew.com/public/landmark/data/list/menu/138>
- องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว.2562. **แผนพัฒนาสามปีองค์การบริหารส่วนตำบลเขาไม้แก้ว**. สืบค้นได้จาก [http://khaomaikaew.com/public/plan\\_upload/backend/plan\\_20\\_1.pdf](http://khaomaikaew.com/public/plan_upload/backend/plan_20_1.pdf)
- อดิสร อิศรางกูร ณ อยุธยา. 2549. **โครงการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม**. รายงานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

รายละเอียดพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในครัวเรือนต้นแบบของชุมชนเขาไม้แก้ว



## กระวาน

*Amomum testaceum* Ridl.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น กระวานขาว กระวานโพธิสัตว์ ปล้าก้อ

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** พืชล้มลุกมีเหง้าหรือลำต้นอยู่ใต้ดิน ใบเป็นมัน โคนใบมน ปลายใบเรียวแหลมออกสลับกันที่โคนต้น ก้านใบเป็นกาบติดต้น ออกดอกเป็นช่อเหนือพื้นดินเล็กน้อย ลำต้นเป็นเหง้าหรือหัวใต้ดิน มีข้อประมาณ 8 - 20 ข้อ กระวานเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ก้านใบโค้งมีกาบใบติดกันใบออกสลับกันที่โคนต้น ใบสูงจากพื้นดินประมาณ 2 - 12 ฟุต ดอกออกเป็นช่ออยู่ใกล้โคนต้นบริเวณผิวดิน กลีบดอกสีเหลือง ออกผลเป็นช่อ ผลกลม ช่อหนึ่ง ๆ มีผลประมาณ 10 - 20 ผล รูปกลม ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 9 - 18 เมล็ด เมล็ดมีกลิ่นหอมฉุนคล้ายการบูร มีรสเผ็ด

**การใช้ประโยชน์** ราก แก้โลหิตเน่าเสีย ฟอกโลหิต แก้ลม เสมหะให้ปัดธาตุ รักษาโรครำมะนาด หัวและหน่อ ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง เปลือก แก้ไข้ผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้ร้อนง่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก่น ขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ กระพี้ รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต ใบ แก้ลมสันนิบาต ขับผายลม ขับเสมหะ รักษาโรครำมะนาด

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). กระวาน. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_10.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post_10.html).

## กาแฟ

*Coffea arabica* L.

(วงศ์ RUBIACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มขนาดเล็ก ที่มีความสูงของต้นประมาณ 2-4 ม. ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้าม ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนานหรือรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบแหลมเล็กน้อย ขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 8-12 ซม. และยาวประมาณ 15-20 ซม. แผ่นใบเรียบเป็นมัน บางครั้งเป็นคลื่น มีหูใบอยู่ระหว่างก้านใบ ดอกเป็นช่อตามซอกใบ กลีบดอกเป็นสีขาว ติดกันเป็นหลอด ดอกมีกลิ่นหอม ผลสด ลักษณะของผลเป็นรูปไข่แกมรูปทรงกลม โดยผลอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

**การใช้ประโยชน์** กาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านสารพิษที่เกิดจากภายในและภายนอกร่างกาย

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). กาแฟ. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9F/>.

## ข่า

*Alpinia galanga* (L.) Willd.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น กู๊กกโรหิณี ข่าหยวก ข่าหลวง สะเอเซย สะเอเอเคย

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป เป็นพืชล้มลุกที่มีลำต้นเป็นกอ มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เหง้ามีสีน้ำตาลอมแสด มีเส้นแบ่งข้อช่วงสั้น ๆ เนื้อในเหง้ามีสีขาวรสขมเผ็ดร้อน แต่ไม่เผ็ดเหมือนกับขิง มักมีกลิ่นหอมฉุน เป็นพืชใบเดี่ยว ใบยาวปลายใบมน ขอบใบเรียบ ก้านใบยาวเป็นกาบหุ้มซ้อนกัน ดอกเป็นช่อสีขาวนวล ผลกลมสีแดงส้ม มีรสเผ็ดร้อน

การใช้ประโยชน์ เหง้า ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

หัวข่า แก้อาการบวมซ้ำ อักเสบ

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2560). ข่า. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_85.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_85.html).

## ชะพลู

*Piper penangense* C. DC.

(วงศ์ PIPERACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป ไม้ล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ 59 ซม. ลำต้นเป็นสีเขียว ใบเป็นรูปหัวใจ คล้ายใบชะพลูใบเล็กจะมีขนาด 2.9-4.4 ซม. กว้าง 1.5-2.5 ซม. ใบชะพลูใหญ่จะมีขนาดกว้าง 18 ซม. ยาว 19 ซม. ก้านใบชะพลูยาว 1.5-6 ซม.

การใช้ประโยชน์ ราก รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย แก้कुष्ठเสมหะ ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก

ต้น รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย แก้เสมหะในทรวงอก

ลูก (ดอก) รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย แก้เสมหะในลำคอ

ใบ รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย ทำให้เสมหะงวดและแห้งเข้า

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพร. (2560). ชะพลู. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_32.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_32.html).

## หม่อน (กินลูก)

*Morus alba* L.

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มขนาดกลางหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีลำต้นตั้งตรง สูงได้ประมาณ 2.5 ม. บางพันธุ์สูงได้ประมาณ 3-7 ม. แตกกิ่งก้านไม่มากนัก เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีน้ำตาลแดง สีขาวปนสีน้ำตาล หรือสีเทาปนขาว ส่วนเปลือกกรากเป็นสีน้ำตาลแดงหรือสีเหลืองแดง มีเส้นร้อยแตกที่เปลือกผิว ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ หรือรูปไข่กว้าง ปลายใบแหลมยาว โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจหรือค่อนข้างตัด ขอบใบเรียบหรือหยักเว้าเป็นพู (ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ที่ปลูก) ใบอ่อนขอบใบจักเป็นพูสองข้างไม่เท่ากัน ขอบพู่จักเป็นซี่ฟัน ใบมีขนาดกว้างประมาณ 8-14 ซม. และยาวประมาณ 12-16 ซม. แผ่นใบเป็นสีเขียวเข้มเรียบเงา ท้องใบเป็นสีเขียวอ่อน ใบค่อนข้างหนา หลังใบสากระคายมือ เส้นใบมี 3 เส้น ออกจากโคนยาวไปถึงกลางใบ และเส้นใบออกจากเส้นกลางใบอีก 4 คู่ เส้นร่างแหเห็นได้ชัดเจนจากด้านล่าง ก้านใบเรียวยาวเล็ก ยาวประมาณ 1-1.5 ซม. มีหูใบเป็นรูปแถบแคบปลายแหลม ยาวได้ประมาณ 0.2-0.5 ซม. ดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายยอด ดอกเป็นแบบแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียวกัน ลักษณะของดอกเป็นรูปทรงกระบอก ช่อดอกเพศผู้และช่อดอกเพศเมียจะอยู่ต่างช่อกัน ดอกย่อยมีขนาดเล็ก วงกลีบรวมเป็นสีขาวหม่นหรือเป็นสีขาวแกมสีเขียว ช่อดอกเป็นทางกระรอก ยาวได้ประมาณ 2 ซม. ดอกเพศผู้ วงกลีบรวมมีแฉก 4 แฉก เกสรตัวผู้ ส่วนดอกเพศเมีย วงกลีบรวมมีแฉก 4 แฉก เกสรตัวเมีย ขอบมีขน เมื่อเป็นผลจะอวบน้ำ รังไข่เกลี้ยง ก้านเกสรเพศเมียมี 2 อัน ผลที่เกิดจากช่อดอก ผลเป็นผลรวมอยู่ในกระจุกเดียวกัน โดยจะออกตามซอกใบ ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกระบอก ยาวประมาณ 1-2.5 ซม. ผลเป็นสีเขียว เมื่อผลสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงแดงเข้มหรือสีม่วงดำ เกือบดำ เนื้อนุ่ม ฉ่ำน้ำ และมีรสหวานอมเปรี้ยว

**การใช้ประโยชน์** ผลสุก มีรสหวานอมเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). หม่อน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99/>.

## ขมิ้นขาว

*Curcuma mangga* Valetton & Zijp

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ขมิ้นขาวมีหัวรูปไข่ ขนาดประมาณ 3-4 x 2-3 ซม. ภายในมีสีขาวบริเวณแกนกลาง หัวมีสีเหลืองอ่อนจนเกือบขาว เหง้าแตกสาขา หนาประมาณ 1.5 ซม. สูงประมาณ 40-80 ซม. เป็นใบเดี่ยว กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ก้านยาวหุ้มต้น ดอกสีเหลืองอ่อน กลีบประดับสีเขียวอมชมพูซ้อนทับกัน หลากกลีบ ดอกออกเป็นช่อ ก้านช่อยาวแทงจากเหง้าใต้ดิน มักออกดอกในช่วงฤดูฝน

**การใช้ประโยชน์** เหง้าอ่อน มีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย และมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สำนักสำรวจและออกแบบ. (2561). **ขมิ้นขาว**. เข้าถึงได้จาก <http://design.drr.go.th/th/node/1333>.

## กล้วยหอม

*Musa acuminata*

(วงศ์ MUSACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ความสูงของลำต้นมีประมาณ 2.5-3.5 ม. ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางลำต้นมากกว่า 15 ซม. ขึ้นไป ลำต้นภายนอกจะมีกาบเป็นรอยประสีดำเล็กน้อย ส่วนภายในจะเป็นสีเขียว ลักษณะใบยาว มีเส้นกลางใบเป็นสีเขียว มีร่องก้านใบกว้าง ปลี หรือดอก มีก้านช่อดอกที่ยาวและมีขนอ่อนๆ ปกคลุมอยู่ มีใบประดับรูปไข่ค่อนข้างยาว ด้านบนเป็นสีม่วงอมเทา บริเวณโคนมีสีซีดลง ส่วนปลายเป็นสีแดงอมส้ม ใบประดับส่วนปลายจะมีลักษณะแหลมและม้วนขึ้น ผล มีลักษณะเป็นเครือยาวแยกออกเป็นทิวๆ ในเครือหนึ่งจะมีอยู่ประมาณ 4-6 ทิว และในทิวหนึ่งๆ จะมีผลอยู่ประมาณ 12-16 ผล เปลือกผลหนา เมื่อยังอ่อนอยู่จะมีเปลือกสีเขียว และจะกลายเป็นสีเหลืองทองเมื่อสุก ภายในผลจะมีเนื้อที่ละเอียดเป็นสีครีม สีเหลือง หรือสีส้มอ่อนๆ มีกลิ่นหอม รสหวาน ไม่มีเมล็ด ความกว้างของผลมีประมาณ 3-4 ซม. ยาวประมาณ 18-25 ซม.

**การใช้ประโยชน์** ผลสุกใช้รับประทานเป็นผลไม้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

วิชาเกษตร. (2556). **กล้วยหอมทอง**. เข้าถึงได้จาก <https://www.vichakaset.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%87/>.

## มะพร้าว

*Cocos nucifera* L.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น            ดุง โดง โพล มะพร้าว ย่อ หมากอูน หมากอุน

วิสัยพืช        ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป**    ไม้ต้น สูง 20-30 ม. ลำต้นกลม ตั้งตรง ไม่แตกกิ่งก้าน เปลือกต้นแข็ง สีเทา ขรุขระ มีรอยแผลใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงเวียน รูปพัดจีบ กว้าง 3.5- ซม. ยาว 80-120 ซม. โคนใบและปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบสีเขียวแก่เป็นมัน โคนก้านใบใหญ่แผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ดอกออกเป็นช่อแขนงตามซอกใบ ดอกเล็ก กลีบดอกที่ลดรูปมี 4-6 อัน ในช่อหนึ่งมีทั้งดอกเพศผู้และเพศเมีย ดอกเพศผู้อยู่ปลายช่อ ดอกเพศเมียอยู่บริเวณโคนช่อดอก ไม่มีก้านดอก ผล รูปทรงกลมหรือรี ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียวพอกแก่เป็นสีน้ำตาล เปลือกชั้นกลางเป็นเส้นใยนุ่ม ชั้นในแข็งเป็นกะลา ชั้นต่อไปเป็นเนื้อผลสีขาวนุ่ม ช้ำในมีน้ำใส

**การใช้ประโยชน์**        เนื้อผล และน้ำ รับประทานได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

มะพร้าว. เข้าถึงได้จาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_10\\_6.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_10_6.htm).



## ไผ่รวก

*Thyrsostachys siamensis* Gamble

(วงศ์ POACEAE)

ชื่ออื่น ตีโย ไผ่ฮวก ว่าบอบอ แวบ้าง แวปัง สะลอม

วิสัยพืช ไม้ไผ่

ลักษณะทั่วไป ไม้ล้มลุก สูง 5-10 ม. มีเหง้าใต้ดิน ลำต้นทรงกระบอกกลวง ตั้งตรง เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-5 ซม. ผิวเรียบ สีเขียวอมเทา ไม่มีหนาม เนื้อแข็ง ข้อปล้องชัดเจน แต่ละปล้องยาว 15-30 ซม. มีกาบหุ้มลำต้นบางแนบชิดลำต้น ไม่หลุดร่วง ยอดกาบบางเรียวยาวไปหาปลาย ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปใบหอก กว้าง 0.6-1.2 ซม. ยาว 8-14 ซม. ปลายแหลม โคนมน ขอบเรียบคม แผ่นใบสีเขียวอ่อน เส้นใบข้างละ 3-5 เส้น ไม่มีติ่ง สากมือ ดอกออกดอกเป็นช่อ ที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว ขนาดเล็ก

การใช้ประโยชน์ ปลูกประดับสวน

หน่ออ่อนรับประทานได้

เนื้อไม้ ใช้ทำอุปกรณ์เครื่องใช้ หรือที่อยู่อาศัย

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ข้อมูลพันธุ์ไม้ ระบบฐานข้อมูลเกษตรดิจิทัล. **ไผ่รวก**. เข้าถึงได้จาก <https://data.addrun.org/plant/archives/556-thyrsostachys-siamensis-gamble>.

## มะนาว

*Citrus xaurantifolia* (Christm.) Swingle

(วงศ์ RUTACEAE)

ชื่ออื่น โกรยชะม้่า ปะนอเกลล ปะโหน่งกลยาน มะนอเกลละ มะเน้าด่เล ลีมานีปีห์ ส้มมะนาว หมากฟ้า

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป ไม้พุ่ม สูง 2-4 ม. กิ่งอ่อนมีหนามแหลม เปลือกต้นเรียบ สีน้ำตาลปนเทา ใบ เป็นใบประกอบ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยใบเดียว รูปไข่หรือรูปรียาว กว้าง 3-5 ซม. ยาว4-8 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบมนมีปีก แคบๆ ขอบใบหยัก แผ่นใบมีต่อมน้ำมันกระจายอยู่ตามผิวใบ ดอก ออกเป็นช่อสั้น 5-7 ดอก หรือออกดอกเดี่ยวตามซอกใบ ที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบดอกมี 4-5 กลีบ หลุดร่วงง่าย ผล รูปทรงกลม ผิวเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนสีเขียวเข้ม พอแก่เป็นสีเหลือง ข้างในแบ่งเป็นห้องแบบรัศมี มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมรี สีขาว มี 10-15 เมล็ด

การใช้ประโยชน์ ราก กระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษสำแดง แก้กษติหลงลืม แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด  
ใบ พอกโลหิต แก้ตับทรุด

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). มะนาว. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_79.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_79.html).

## ชะอม

*Senegalia pennata* (L.) Willd. subsp. *insuavis* (Lace) I. C. Nielsen

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น ผักหละ ผักหา ผ่าเซ็งคู่ พูซุเต๊ะ โปซุยโตะ อม

วิสัยพืช ไม้เถา

ลักษณะทั่วไป เป็นไม้เลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบประกอบขนาดเล็ก ก้านใบแยกเป็นใบอยู่ 2 ทาง ลักษณะคล้ายใบกระถินหรือใบส้มป่อย ใบอ่อนมีกลิ่นฉุนคล้ายกลิ่นลูกสะตอ ใบเรียงแบบสลับ ใบย่อยออกตรงข้ามกัน ใบย่อรูปรี่มีประมาณ 13-28 คู่ ขอบใบเรียบปลายใบแหลม ดอกออกที่ซอกใบสีขาวหรือขาวนวลดอกขนาดเล็กและเห็นชัดเฉพาะเกสรตัวผู้เป็นฝอยๆ

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). ชะอม. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_44.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_44.html).

## สะเดา

*Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton (วงศ์ MELIACEAE)

ชื่ออื่น กะเดา คิวินิน จะตัง สะเดาอินเดีย สะเลียม

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ 20-25 ม. ลักษณะของต้นเป็นทรงเรือนยอดเป็นพุ่มหนาทึบตลอดปี เปลือกของลำต้นค่อนข้างหนา มีสีน้ำตาลเทาหรือสีเทาปนดำ ผิวเปลือกแตกเป็นร่องตื้น ๆ หรือเป็นสะเก็ดยาว ๆ เยื้องสลับกันไปตามความยาวของลำต้น ส่วนเปลือกของกิ่งมีลักษณะค่อนข้างเรียบ และเนื้อไม้มีสีแดงเข้มปนสีน้ำตาล เสี้ยนค่อนข้างสับสนเป็นริ้ว ๆ แคบ เนื้อหยาบ เป็นมันเลื่อม ส่วนแก่นไม่มีสีน้ำตาลแดง มีความแข็งแรงและทนทานมาก ใบมีสีเขียวเข้มหนาทึบ เมื่ออ่อนมีสีแดง ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ยาวประมาณ 15-35 ซม. มีใบย่อยประมาณ 4-7 คู่ ใบย่อยติดตรงข้ามหรือกิ่งตรงข้าม ลักษณะใบเป็นรูปใบหอกถึงรูปเคียวโค้ง กว้างประมาณ 1.5-3.5 ซม. ยาวประมาณ 5-9 ซม. โคนใบเบี้ยวเห็นชัดเจน ส่วนปลายใบแหลมหรือเรียวแหลม ขอบใบเป็นจักคล้ายฟันเลื่อย ค่อนข้างเกลี้ยง มีเส้นใบอยู่ประมาณ 15 คู่ ก้านใบย่อยยาวประมาณ 1-2 ซม. ใบที่อยู่ปลายช่อจะใหญ่สุด ส่วนก้านใบยาวประมาณ 3-7 ซม. ผิวก้านค่อนข้างเกลี้ยง มีต่อม 1 คู่ที่โคนก้านใบ ออกดอกเป็นช่อแยกแขนงขนาดใหญ่ตามง่ามใบหรือตามมุมที่ร่วงหลุดไปและที่ปลายกิ่ง ยาวได้ถึง 30 ซม. ดอกมีขนาดเล็กสีขาวหรือสีเทา ดอกมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ แกนกลางของช่อมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5 มม. ลักษณะค่อนข้างเกลี้ยง แตกกิ่งก้านออกเป็น 2-3 ชั้นที่ปลายเป็นช่อกระจุกอยู่ 1-3 ดอก มีขนคล้ายไหม มีใบประดับและใบประดับย่อยเป็นรูปใบหอก ยาวประมาณ 0.5-1 มม. มีขนนุ่มและสั้น ส่วนก้านดอกย่อยยาวประมาณ 2 มม. มีขนนุ่มสั้นเช่นกัน ส่วนกลีบเลี้ยงเป็นรูปทรงแฉกกัน ยาวประมาณ 1 มม. ปลายเป็นพู 5 พูกลม พูซ้อนเหลื่อมกัน กลีบดอกมี 5 กลีบแยกออกจากกัน ลักษณะเป็นรูปช้อนแคบ ยาวประมาณ 4-6 มม. มีขนนุ่มสั้นขึ้นทั้งสองด้าน ท่อเกสรตัวผู้เกลี้ยงหรือมีขนนุ่ม มีสั้น 10 สั้น ขอบบนเป็นพูกลม 10 พู มีอับเรณู 10 อัน ยาวประมาณ 0.8 มม. ลักษณะเป็นรูปรีแคบ ส่วนรังไข่เกลี้ยงหรือมีขนนุ่มสั้น ผลจะคล้ายผลองุ่น ผลมีลักษณะกลมรี ขนาดกว้างประมาณ 1 ซม. และยาวประมาณ 1-2 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอมเขียว มีรสหวานเล็กน้อย เมล็ดมีลักษณะกลมรี ผิวเมล็ดค่อนข้างเรียบหรือแตกเป็นร่องเล็ก ๆ ตามยาวสีเหลืองซีดหรือเป็นสีน้ำตาล

**การใช้ประโยชน์** ยอดอ่อนและดอกอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสดหรือใช้ลวกกิน

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). สะเดา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B2/>.

## มะละกอ

*Carica papaya* L.

(วงศ์ CARICACEAE)

ชื่ออื่น ก้วยลา แดงตัน บักหุ้ง มะก้วยเทศ มะเต๊ะ ลอกอ สะกุกเส่ หมักหุ้ง หมากซางพอ

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นเนื้ออ่อน ลำต้นตั้งตรงสูง 3 – 6 ม. ไม้แตกกิ่งก้านสาขา ลำต้นกลวงไม่มีแก่น ผิวขรุขระเป็นร่องตามยาวต้นอวบน้ำ มียางขาว ใบเดี่ยวเรียงสลับรอบต้นบริเวณยอด ใบเป็นหยักเว้าลึกคล้ายฝ่ามือ ดอก มีหลายประเภท คือ ดอกเพศผู้ ดอกเพศเมีย และ ดอกสมบูรณ์เพศ โดยดอกเพศผู้จะมีสีเหลือง นวลหรือสีนวล กลิ่นหอม ดอกเพศเมียและดอกสมบูรณ์เพศ จะออกมาเป็นกระจุก หรือ ดอกเดี่ยวสีนวล ผล มีทั้งผลกลม ผลรี แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียว เนื้อในเป็นสีขาว เมื่อผลแก่หรือสุก จะมีสีเหลืองส้ม เนื้อในอ่อนนุ่ม น้ำ เมล็ดมีสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม

**การใช้ประโยชน์** ผล รับประทานหรือประกอบอาหารได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สมุนไพรร. (2557). มะละกอ. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_32.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_32.html).

## ผักชี

*Coriandrum sativum* L.

(วงศ์ APIACEAE)

ชื่ออื่น ผักชีไทย ผักหอม ยำแย้ ผักหอมป้อม ผักหอมผอม ผักหอมน้อย

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป เป็นพืชล้มลุก มีความสูงประมาณ 30 ซม. มีลำต้นกลม ๆ มีสีเขียว ลำต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วย ก้านใบโดยรอบๆ มีใบกลมเล็ก ๆ และมีก้านใบรองรับ ใบจะมีรอยหยักรอบนอก มีสีเขียวสด ดอกจะมีสีขาว ออกเป็นช่อ ผลอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อผลแก่สีน้ำตาล มีกลิ่นหอม

การใช้ประโยชน์ นำมาประกอบอาหารได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ไทยไทยพุดตอทคอม. (2559). ผักชี. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5/>.

## โหระพา

*Ocimum basilicum* L.

(วงศ์ LAMIACEAE)

ชื่ออื่น ห่อกายห่อใจ ห่อวอซุ อิมคิมขาว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** พืชล้มลุก ลำต้นมีขนาดเล็ก เป็นพืชที่มีอายุได้หลายฤดู ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมและเป็นพุ่ม ลำต้นจะแตกแขนงได้มากมาย กิ่งก้านมีสีม่วงแดง มีขนอ่อนๆ ที่ผิวลำต้น ใบรูปไข่ปอกติจะยาวไม่เกิน 2 นิ้ว ใบเรียงตัวแบบตรงกันข้ามกัน ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ใบมีสีเขียวอมม่วงและมีก้านใบยาว ดอกมีขนาดเล็ก สีขาวหรือม่วงจะออกเป็นช่อคล้ายฉัตรที่ยอด ดอกมีทั้งสีม่วง แดงอ่อน และสีขาว ในแต่ละดอกจะมีเกสรตัวผู้ 4 อัน รังไข่แต่ละอันจะมีสีม่วง เมล็ดมีสีดำมีกลิ่นหอมทั้งต้น

**การใช้ประโยชน์** ทั้งต้น แก้วปวดหัว หัววัด ปวดกระเพาะอาหาร จุกเสียดแน่น ท้องเสีย

เมล็ด รสขม เย็น สุขุม ถูกรักษาจะพองตัวเป็นเมือก ใช้เป็นยาระบาย

ราก แก้วเด็กเป็นแผล มีหนองเรื้อรัง

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

โหระพา. เข้าถึงได้จาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_06\\_10.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_06_10.htm).

## กะเพรา

*Ocimum tenuiflorum* L.

(วงศ์ LAMIACEAE)

ชื่ออื่น กอมก้อ กอมก้อดง กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง ห่อกวอซู ห่อตูปลู อิมคิมหล่าอีตูไทย

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** เป็นไม้ล้มลุก ที่มีความสูงของต้นประมาณ 30-60 ซม. โคนต้นออกแข็ง กะเพราแดงจะมีลำต้นสีแดงอมเขียว กะเพราขาวมีลำต้นสีเขียวอมขาว และยอดอ่อนมีขนสีขาว มีใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปรีออกตรงข้ามกัน ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขนสีขาว ส่วนดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดงมีจำนวนมาก กลีบเลี้ยงโคนจะเชื่อมติดกัน ปลายเรียวยาวแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกแบ่งเป็น 2 ปาก ปากบน 4 แฉก ปากล่าง 1 แฉกและยาวกว่าปากบน มีขนประปราย เกสรตัวผู้มี 4 อัน ส่วนผลเป็นผลแห้ง เล็ก เมื่อแตกออกจะมีเมล็ดสีดำถึงน้ำตาลคล้ายรูปไข่

**การใช้ประโยชน์** ใช้ในการประกอบอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เมดไทย. (2560). กะเพรา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B2/>.



## มะเขือเปราะ

*Solanum capsicoides* All.

(วงศ์ SOLANACEAE)

ชื่ออื่น           เขือเพา เขือหิน มะเขือขึ้น มะเขือคางกบ มะเขือคำ มะเขือแจ้ มะเขือแจ้ดิน มังคิเก้

วิสัยพืช       ไม้พุ่ม

ลักษณะทั่วไป   เป็นไม้พุ่มสูง 2-4 ฟุต มีอายุอยู่ได้หลายฤดูกาล ใบมีขนาดใหญ่ เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์ ผลเมื่อแก่มีสีเหลือง เนื้อในผลสีเขียวเป็นเมือก มีรสขื่น

การใช้ประโยชน์   กินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เดอแทนดอกทคอม. มะเขือเปราะ. เข้าถึงได้จาก <http://www.the-than.com/samonpai/P/58.html>.

## พริก

*Capsicum annuum* L.

(วงศ์ SOLANACEAE)

ชื่ออื่น           ครี ปะแกว พริกกันซี่ พริกกันปิ่น พริกขี้หนุ พริกขี้หนูสวน พริกจินดา พริกขี้ฟ้า  
พริกข่อม พริกเตี๋ยโก่ พริกแต่้ พริกตุ้ม พริกแต่้ พริกแต่้หนู พริกนก พริกน้ำเมียง

วิสัยพืช       ไม้พุ่มขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป ไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นมีความสูงประมาณ 45-75 ซม. เป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามกัน ใบจะกลมรี ตรงปลายจะแหลม ดอกออกตรงง่ามใบเป็นกลุ่มประมาณ 1-3 ดอก เป็นสีขาว มีกลีบดอก ประมาณ 5 กลีบ ส่วนเกสรตัวผู้จะมีอยู่ 5 อัน จะขึ้นสลับกับกลีบดอก เกสรตัวเมียมี 1 อันและมีรังไข่ประมาณ 2-3 ห้อง ผลสุกจะเป็นสีแดง หรือแดงปนน้ำตาล ลักษณะผลมีผิวลื่นเป็นมัน ภายในผลนั้นจะกลวง และมี  
แ ก น ก ล า ง  
รอบ ๆ แกนจะมีเมล็ดเป็นสีเหลืองเกาะอยู่มากมาย และเมล็ดจะมีรสเผ็ด

การใช้ประโยชน์       เมล็ด ใช้ประกอบอาหาร

ใบ ตำพอกรักษาแผล สดและแผลเปื่อย

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). พริก. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_27.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post_27.html).

## ตะลิงปลิง

*Averrhoa bilimbi* L.

(วงศ์ OXALIDACEAE)

ชื่ออื่น บลิมิง หลิงปลิง

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 5-15 ม. แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นสีชมพู ผิวเรียบมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ตามกิ่ง เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบสีเขียวอ่อน มีขนนุ่มปกคลุม ใบคล้ายรูปหอก ปลายใบแหลม โคนใบมน ในหนึ่งก้านจะมีใบย่อยประมาณ 11-37 ใบ ขนาดใบกว้างประมาณ 1 ซม. ยาว 2-5 ซม. ดอกเป็นช่อหลายช่อ ตามกิ่งและลำต้น โดยในแต่ละช่อจะมีความยาวไม่เกิน 6 นิ้ว ลักษณะดอกมีกลีบ 5 กลีบ ดอกสีแดงเข้ม มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบสีเขียวอมชมพู มีเกสรกลางดอกสีขาว ผล ลักษณะกลมยาวปลายมน ผลยาวประมาณ 4-6 ซม. กว้างประมาณ 2 ซม. เป็นพุ่มตามยาว ออกผลเป็นช่อห้อย ผิวของผลมีลักษณะเรียบสีเขียว แต่เมื่อสุกแล้วจะกลายเป็นสีเหลือง เนื้อข้างในเป็นเนื้อเหลว มีรสเปรี้ยว เมล็ด แบนยาว มีสีขาว

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมารับประทานร่วมกับพริกเกลือหรือนำไปใส่แกง

ใบ นำมาพอกใช้รักษาสิว

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ตะลิงปลิง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%95%E0%B8%B0%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%87/>.

## ตีปลี

*Piper retrofractum* Vahl

(วงศ์ PIPERACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้เลื้อย

**ลักษณะทั่วไป** เป็นไม้เถาเลื้อย เหมือนพริกไทย มีรากฝอยออกตามข้อเพื่อใช้ยึดเกาะ ลำต้นเป็นข้อสั้น ๆ ใบออกเรียบสลับกันตามข้อ ปลายใบแหลม โคนใบมน ดอกเป็นช่อทรงกระบอกยาวประมาณ 1 - 2 นิ้ว ดอกจะออกที่ยอดหรือง่ามใบ เมื่ออ่อนสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีส้ม หรือแดงอ่อน

**การใช้ประโยชน์** แก้วไอ แก้วท้องอืด

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สมุนไพรร. (2557). **ตีปลี**. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_47.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_47.html).

## พริกไทย

*Piper nigrum* L.

(วงศ์ PIPERACEAE)

ชื่ออื่น           พริกน้อย

วิสัยพืช         ไม้เถา

**ลักษณะทั่วไป**   ไม้เถา มีทั้งต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย ลำต้นมีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยวออกสลับ รูปไข่หรือรี ปลายใบแหลม โคนใบมนกลมหรือแหลมเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้าง 3.5 - 6 ซม. ยาว 7 - 10 ซม. เส้นใบที่บริเวณโคนใบมี 3 - 5 เส้น ดอกออกเป็นช่อและออกตรงข้ามกับใบ ช่อรูปก้านใบยาว 10 - 20 มม. ติดอยู่ตามแกนช่อดอกรองรับดอก รังไข่กลมปลายเกสรแยก 3 - 6 แฉก ช่อดอกตัวผู้มีดอกที่มีเกสรตัวผู้ 2 อัน ผลรวมกันบนช่อยาว 5 - 15 ซม. ผลรูปทรงกลมขนาด 4 - 5 มม. แก่แล้วมีเมล็ดสีดำ ภายในมี 2 เมล็ด

**การใช้ประโยชน์**         ใบ ใช้แก้ลมจุกเสียด แก้ปวดมวนท้อง

เถา ใช้แก้เสมหะในทรวงอก และอาการท้องร่วงชั้นรุนแรง

ราก ใช้ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง วิงเวียน และช่วยย่อยอาหาร

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). **พริกไทย**. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2014/09/blog-post\\_10.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2014/09/blog-post_10.html).

## ดอกดิน

*Aeginetia indica* L.

(วงศ์ OROBANCHACEAE)

ชื่ออื่น            ซอช่วย ดอกดินแดง ปากจะเข้ สบแล้ง หล้าดอกขอ

วิสัยพืช           กาฝากล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** เป็นพืชจำพวกกาฝากขึ้นบนรากไม้อื่น มีอายุได้ประมาณ 1 ปี ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูงประมาณ 15-25 ซม. โคนต้นมีกาบใบสีชมพูอ่อนประมาณ 1-2 ใบห่อหุ้มอยู่ มีก้านเดี่ยวแทงขึ้นมาบนรากไม้อื่น ต้นไม่มีการแตกกิ่งก้านและไม่มีใบ ปลายก้านออกดอกเป็นดอกเดี่ยว สามารถเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้หัว หน่อ หรือเหง้า ไม่มีใบ บ้างก็ว่ามีใบเป็นเกล็ดขนาดเล็กที่โคนกอ มองเห็นได้ยาก โดยจะออกเรียงสลับตรงข้าม มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมยาวประมาณ 6-8 มม. ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีม่วงแดงอ่อน มีลักษณะเป็นถ้วยคว่ำ อ้วน โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด โค้งงอ ส่วนกลีบเลี้ยงดอกเป็นสีเหลืองอ่อน ยาวประมาณ 2-3 ซม. ดอกยาวประมาณ 3-5 ซม. กลีบดอกจะแตกออกเป็นแฉก 5 แฉก ดอกมีเกสรเพศผู้ 4 ก้านและมีเกสรเพศเมีย 1 ก้าน ยอดเกสรเพศเมียสีเหลือง มีลักษณะอวบน้ำและมีขนาดใหญ่ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 ซม. ส่วนก้านดอกยาวประมาณ 15-40 ซม. ผลเป็นรูปกลมไข่มีสีน้ำตาล ยาวประมาณ 1-1.5 ซม. ผลเมื่อแก่จะแตกออก ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลขนาดเล็กจำนวนมาก

**การใช้ประโยชน์**           ดอกมีรสจืดเย็น สามารถนำมาลวกหรือนึ่งรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). ดอกดิน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87/>.

## ชะพลู

*Piper sarmentosum* Roxb.ex Hunter

(วงศ์ PIPERACEAE)

ชื่ออื่น ผักอีโร ผักปู้นก พูลูลิง บูลิง ผักแค ผักอีเล็ด

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป เป็นไม้เถา ลำต้นสูงประมาณ 59 ซม. สีเขียว ใบเป็นรูปหัวใจ ขนาดความยาว 2.9-4.4 ซม. กว้าง 1.5-2.5 ซม. ก้านใบชะพลูยาว 1.5-6 ซม.

การใช้ประโยชน์ ราก ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก

ต้น แก้เสมหะในทรวงอก

ลูก (ดอก) แก้เสมหะในลำคอ

ใบ ทำให้เสมหะงวดและแห้งเข้า

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). ชะพลู. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_32.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_32.html).

## มะม่วง

*Mangifera indica* L.

(วงศ์ ANACARDIACEAE)

ชื่ออื่น ชู โศกแล้ะ เจาะซ้อก ซ้อก โตรั๊ก เปา แป มะม่วงกะเล้ง มะม่วงขี้กวาง มะม่วงบ้าน  
มะม่วงสวน สะวาย สำเคาะ สำเคาะสำ หมักโม่่ง

วิสัยพืช ไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป ไม้ต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง 10-30 ม. ลำต้นตรง เรือนยอดกลม ทึบ ใบเรียงเวียน สลับ ใบเดี่ยว รูปรี กว้าง 3-10 ซม. ยาว 16-45 ซม. โคนใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1.5-6 ซม. ดอกช่อสีนวล ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ยาว 18-30 ซม. กลีบดอกมี 5 กลีบ ยาว 3.5-4 มม. เกสรสีแดงเรื่อ ๆ ผลเดี่ยว ผลดิบมีสีเขียวเมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลือง หรือเหลืองส้ม มีเมล็ดภายใน 1 เมล็ด

การใช้ประโยชน์ ผล รับประทานได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

มะม่วง. เข้าถึงได้จาก [https://il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive\\_key/key/describ/mamuang.htm](https://il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive_key/key/describ/mamuang.htm).



## กล้วยเล็บมือนาง

*Musa* sp.

(วงศ์ MUSACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช -

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นสูงเทียมไม่เกิน 2.5 ม. เส้นผ่าศูนย์กลางน้อยกว่า 15 ซม. กาบลำต้นด้านนอกสีชมพูอมแดง มีประดำหนา ด้านในสีชมพูอมแดง ก้านในสีชมพูอมแดง ใบตั้งขึ้น มีร่องกว้าง มีปีก เส้นใบสีชมพูอมแดง ก้านช่อดอกมีขน ใบประดับรูปไข่ค่อนข้างยาว ม้วนงอขึ้นปลายแหลม ด้านบนสีแดงอมม่วง ด้านล่างสีแดงซีด ดอกตัวผู้หลุดร่วงไปหลังจากใบประดับร่วง ดอกตัวผู้มีสีครีม ดอกตัวเมียสีชมพูอ่อน ปลายสีเหลือง ก้านเกสรตัวเมียตรง เกสรตัวผู้มีความยาวกว่าเกสรตัวเมีย กลีบรวมใหญ่มีสีเหลืองอ่อน ปลายสีเหลือง กลีบรวมเดี่ยวใส ไม่มีสี ปลายหยัก เครือช่อดอกทางด้านข้าง เครือหนึ่งมี 7-8 หวี หวีหนึ่งมี 10-16 ผล ผลเล็ก กว้าง 2-2.5 ซม. รูปโค้งงอปลายเรียวยาว ก้านผลสั้น เปลือกหนา เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทอง และยังมีก้านเกสรตัวเมียติดอยู่ กลิ่นหอม เนื้อในสีเหลือง รสหวาน

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมารับประทานได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2557). กล้วยเล็บมือนาง. เข้าถึงได้จาก <http://researchex.rae.mju.ac.th/dbplant/index.php/horticulture/item/banana-d>.

## มันปู

*Glochidion wallichianum* Müll. Arg.

(วงศ์ PHYLLANTHACEAE)

ชื่ออื่น           ปรี่ององ มันปูใบเล็ก

วิสัยพืช         ไม้พุ่มขนาดใหญ่

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15-20 ม. ปลายกิ่งห้อยลง ใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบเป็นรูปรีถึงรูปรีไข่กลับ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ปลายใบแหลม โคนใบสอบ มีเส้นแขนงใบ 5-7 คู่ ใบสีเขียวสด ยอดอ่อนมีสีแดง ดอกเป็นกลุ่มมีขนาดเล็กมากสีเขียวอ่อนหรือเหลืองนวล เป็นช่อกระจุกตามซอกใบ มีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ ไม่มีกลีบดอก ดอกแยกเพศ อยู่ในต้นเดียวกัน ผลแก่สีชมพูถึงแดง ทรงกลมแป้น กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 1.2-1.5 ซม. ภายในผลมี 10-12 พู ผลจะแตก เมื่อแห้ง มี 10-12 เมล็ด ต่อผล เมล็ดมีขนาดเล็ก ค่อนข้างกลม มีเยื่อสีแดงหุ้ม ติดที่ปลายของแกนผล

**การใช้ประโยชน์** รากและลำต้น ต้มดื่ม แก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

ไทยเกษตรศาสตร์. (2556). **ต้นมันปู**. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaikasetsart.com/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%B9/>.

## เพกา

*Oroxylum indicum* (L.) Benth. ex Kurz

(วงศ์ BIGNONIACEAE)

**ชื่ออื่น** กาโต้ไต้ง ต้อก๊ะ ตอ๊ะ ดุแก เบโก มะลิตไม้ มะลีนไม้ ลิตไม้ ลีนฟ้า หมากลีนก้าง  
หมากลีนข้าง

**วิสัยพืช** ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้น สูง 3-12 ม. แตกกิ่งก้านน้อย ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ขนาดใหญ่ เรียงตรงข้าม  
รวมกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปไข่แกมวงรี กว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกช่อ ออกที่ปลาย  
ยอดก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่กลีบดอกสีนวลแกมเขียว โคนกลีบเป็นหลอดสีม่วงแดง หนาย่น  
บานกลางคืน ผลเป็นฝัก รูปดาบ เมื่อแก่จะแตก ภายในเมล็ดแบน สีขาว มีปีกบางโปร่งแสง

**การใช้ประโยชน์** ฝักอ่อน รับประทานเป็นผัก ช่วยในการขับผายลม บำรุงธาตุ  
เมล็ด ใช้เป็นยาถ่าย เมล็ดแก่ใช้เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ  
เปลือกต้น รสฝาดเย็น และขมเล็กน้อย เป็นยาสมานแผล

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). เพกา. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2012/08/blog-post\\_10.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2012/08/blog-post_10.html).

## ตะไคร้

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

(วงศ์ POACEAE)

ชื่ออื่น           คาหอม ไคร้ เชิดเกรย ห่อวตะโป้ หัวสิงโค เหลอะเกรย

วิสัยพืช         หญ้า

**ลักษณะทั่วไป**   เป็นพืชประเภทหญ้า ความสูงประมาณ 4-6 ฟุต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ 4-7 เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบเส้นใบขนานกับก้านใบ

**การใช้ประโยชน์**   ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สมุนไพรร. (2557). ตะไคร้. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_67.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post_67.html).

## พลับพลึง

*Crinum asiaticum* L. var. *asiaticum*

(วงศ์ AMARYLLIDACEAE)

ชื่ออื่น พลับพลึงทอง พลึงเล ลิลัว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุกที่ขึ้นเป็นกอ มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นกลม เมื่อเติบโตเต็มที่จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12-15 ซม. และมีความสูงราว 90-120 ซม. ใบมีสีเขียวจะออกรอบ ๆ ลำต้น ใบมีลักษณะใบแคบเรียวยาว ขอบใบจะเป็นคลื่น ปลายใบแหลม ใบหนาอวบน้ำ ความกว้างของใบประมาณ 10-15 ซม. และยาวประมาณ 60-90 ซม. ดอกเป็นช่อใหญ่ มีกลิ่นหอม แต่ละช่อมีดอกประมาณ 15-40 ดอก ก้านดอกชูขึ้นจากตรงกลางลำต้น มีความยาวประมาณ 90 ซม. และสูงราว 90-120 ซม. กลีบดอกมีสีขาวแคบเรียวยาวประมาณ 15 ซม. หนึ่งดอกมีกลีบ 6 กลีบ เมื่อดอกบานเต็มที่กลีบดอกจะโค้งเข้าหากันดอก ที่ดอกมีเกสรตัวผู้มี 6 ก้านชูสูงชันจากดอก ที่ปลายเกสรมีสีแดง และจะทยอยออกดอกเรื่อย ๆ ผล จะเป็นผลสีเขียวอ่อน ค่อนข้างกลม

**การใช้ประโยชน์** ใช้ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสวยงามและให้กลิ่นหอม

กาบใบ สามารถนำมาใช้ทำเป็นงานฝีมือ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). **พลับพลึง**. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B6%E0%B8%87/>.

## ทุเรียนเทศ

*Annona muricata* L.

(วงศ์ ANNONACEAE)

ชื่ออื่น ทุเรียนแขก มะทุเรียน

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** เป็นพืชที่จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับน้อยหน่า กระจังงา นมแมว และจำปี โดยลักษณะของผลนั้นจะมีรูปร่างคล้ายทุเรียน และมีหนาม เปลือกมีสีเขียว ในส่วนของเนื้อจะมีสีขาว ฉ่ำน้ำ รสหวานอมเปรี้ยว ซึ่งพืชชนิดนี้จะปลูกมากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และในแถบอเมริกากลาง โดยเป็นพืชที่ชอบอากาศที่มีความชื้นสูง

**การใช้ประโยชน์** ใช้รับประทานเป็นผลไม้สดหรือนำไปทำเป็นน้ำผลไม้ปั่น

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). ทุเรียนเทศ. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3/>.

## ฝรั่งขึ้นก

*Psidium guajava* L.

(วงศ์ MYRTACEAE)

ชื่ออื่น           จุ่มโป้ ชมพู่ ฝรั่งหนู ฝรั่งอินเดีย มะก้วย มะก้วยกา มะกา มะจิ้น มะมัน ยะมูบูเตบันยา ยะริง ยามู ย่าหมู สีดา หมากสีดา

วิสัยพืช         ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป   ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-5 ม. เปลือกเรียบเป็นมัน สีเขียวปนน้ำตาล กิ่งอ่อนเป็นสีเหลือง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปรีแกมรูปขอบขนาน ใบหนา หยาบ ใต้ท้องใบเป็นริ้ว เห็นเส้นใบชัดเจน ขนขึ้นนวล บาง ใบยาวประมาณ 10 ซม. กว้างประมาณ 6 ซม. ดอกเป็นช่อออกตามซอกใบ ช่อหนึ่งมีดอกย่อย 3-5 ดอก สีขาวอมเขียวอ่อน กลีบเลี้ยงแข็ง ผลทรงกลมหรือรูปไข่ หรือรูปรี ผิว เรียบเกลี้ยง สีเขียว เนื้อในขาว เนื้อแข็ง กรอบ เมื่อสุกจะมีสีเหลือง เนื้อนุ่ม รสหวาน มีเมล็ดเล็ก ๆ แข็งอยู่ภายใน

การใช้ประโยชน์   เป็นแหล่งอาหารของสัตว์เล็ก จึงเป็นพืชที่รักษาระบบนิเวศให้กับป่าและชุมชน  
ผลสุกกินเป็นผลไม้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ภิรมวรุณ. (2556). ฝรั่งขึ้นก. เข้าถึงได้จาก [http://piromwaroon.blogspot.com/2013/01/blog-post\\_8529.html](http://piromwaroon.blogspot.com/2013/01/blog-post_8529.html).

## มะตูมแขก

*Schinus terebinthifolius*

(วงศ์ ANACARDIACEAE)

ชื่ออื่น เจาะละก่า

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้น ทรงพุ่มรูปกลม สูง 5.5 ม. กว้าง 4.8 ม. เปลือกสีเขียวแกมน้ำตาล ผิวขรุขระ ไม่มียาง ใบเดี่ยว ใบอ่อนสีแดง ใบแก่สีเขียว กว้าง 3.0 ซม. ยาว 6.5 ซม. ใบเรียงแบบตรงข้าม รูปขอบขนาน ปลายใบมน โคนใบรูปลิ้น ขอบใบจักฟันเลื่อย ดอกช่อกระจุก ออกดอกที่ปลายยอด โคนเชื่อมติดกัน สีขาว รูประฆัง เกสรเพศผู้และเกสรเพศเมียมีลักษณะคล้ายกัน มีกลิ่นหอม ผลกลุ่ม ผลแห้งแก่แล้วไม่แตก ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีแดงสด ทรงกลม กลิ่นคล้ายใบมะม่วง เมล็ดเดี่ยว สีน้ำตาลแดง รูปร่างกลม มีกลิ่นฉุน

**การใช้ประโยชน์** น้ำยางจากต้น เป็นยาระบายอ่อน ๆ และใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ใบ ใช้เป็นยารักษาแผล ช่วยในการหยุดเลือด

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

มะตูมซาอู. เข้าถึงได้จาก <http://nwk.ac.th/botanical/showdetail.php?id=000048>.



## การเวก

*Artabotrys siamensis* Miq.

(วงศ์ ANNONACEAE)

ชื่ออื่น กระดังงัว กระดังงาเถา กระดังงาป่า หนามควายนอน

วิสัยพืช ไม้เถา

**ลักษณะทั่วไป** ไม้เถา เนื้อแข็งขนาดใหญ่ มีมือเกาะเป็นรูปตะขอ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะใบรูปรีหรือรูปขอบขนาน กว้าง 2.5-8 ซม. ยาวประมาณ 5-20 ซม. ปลายใบเป็นติ่งหู่ โคนใบแหลม ขอบใบเรียบ ใบมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ออกดอกเป็นช่อประมาณ 1-5 ดอก ตรงข้ามกับใบ โคนก้านดอกมีมือเกาะ กลีบเลี้ยง 3 กลีบ ลักษณะรูปไข่หรือรูปรี กว้าง 1-1.6 ซม. ยาว 3.5-4.5 ซม. มีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียจำนวนมาก เมื่อดอกมีสีเขียวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง กลิ่นหอมแรงโดยเฉพาะตอนเย็น ผล เป็นผลกลุ่ม 4-20 ผล ลักษณะรูปรีทรงกระบอก มีสีเหลืองเมื่อสุก

**การใช้ประโยชน์** กลีบดอก เมื่อลนไฟกลิ่นหอมรุนแรงยิ่งขึ้น เป็นสมุนไพรที่ให้กลิ่นหอมเย็น

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ประโยชน์ดอกหอม. (2560). การเวก. เข้าถึงได้จาก <https://prayod.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%A7%E0%B8%81/>.

## จำปา

*Magnolia champaca* (L.) Baill. ex Pierre

(วงศ์ MAGNOLIACEAE)

ชื่ออื่น จำปากอ จำปาเขา จำปาทอง จำปาป่า

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นตรง มีความสูงประมาณ 15-30 ม. ลักษณะเป็นทรงพุ่มโปร่งเป็นรูปกรวยคว่ำ ค่อนข้างโปร่ง แตกกิ่งจำนวนมากที่ยอด ที่เปลือกมีสีเทาอมขาวและมีกลิ่นฉุนใบเดี่ยว ใบใหญ่สีเขียวเป็นมัน ลักษณะคล้ายรูปรีแกมขอบขนาน กว้างประมาณ 4-10 ซม. และยาวประมาณ 10-25 ซม. โคนใบสอบ ปลายใบแหลม เนื้อใบบาง ใบอ่อนจะมีขน ส่วนใบแก่จะเกลี้ยง ใบมีเส้นใบประมาณ 16-20 คู่ และก้านใบยาวประมาณ 2-4 ซม. โคนก้านใบป่อง ดอกเดี่ยวสีเหลืองอมแสด ดอกมีกลิ่นหอมแรง ออกดอกตามซอกใบใกล้ ๆ ปลายกิ่ง ดอกตั้งขึ้น ดอกตูมเป็นรูปกระสวย มีแผ่นสีเขียวคลุมอยู่และจะหลุดไปเมื่อดอกบาน ที่กลีบดอกและกลีบเลี้ยงจะมีลักษณะเหมือนกัน มีจำนวน 12-15 กลีบ แต่ละกลีบรูปยาวรีแกมรูปหอก กว้างประมาณ 1-1.5 ซม. และมีความยาวประมาณ 4-4.5 ซม. ผล จะออกเป็นกลุ่ม มีความยาวประมาณ 6-9 ซม. ผลย่อยค่อนข้างกลม มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. สามารถติดผลได้ดี มีเมล็ดหลายเมล็ด มีสีดำ เมล็ดค่อนข้างกลม เปลือกหุ้มเมล็ดสีแดงแสด มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5 ซม.

**การใช้ประโยชน์** ดอก ใช้ในการแต่งกลิ่นอาหาร

นิยมปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับ ให้ความหอมและความสวยงาม

น้ำมันจากดอก สามารถนำมาใช้แต่งกลิ่นเครื่องสำอางได้

เนื้อไม้ มีสีเหลืองถึงสีน้ำตาลอ่อน มีความเหนียว เป็นมัน ทนปลวกได้ดี

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). จำปา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%9B%E0%B8%B2/>.

## อินทผลัม

*Phoenix dactylifera* L.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นมีความสูงประมาณ 30 ม. ขนาดของลำต้น 30-50 ซม. ใบเป็นแบบขนนกยาวแหลม ติดอยู่บนต้นประมาณ 40-60 ก้าน แต่ละใบมีทางยาวประมาณ 3-4 ม. ใบย่อยจะพุ่งออกแบบหลากหลาย ทิศทาง และดอกจะออกเป็นช่อ ออกดอกบริเวณโคนกาบใบ ผลทรงกลมรี ออกเป็นช่อ มีความยาวประมาณ 2-4 ซม. มีรสหวานฉ่ำ สามารถรับประทานได้ทั้งผลดิบและผลสุก ผลสดจะมีสีเหลืองไปจนถึงสีส้ม และเมื่อแก่จัดผลจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลถึงน้ำตาลเข้ม

**การใช้ประโยชน์** ผลสุกมีรสหวาน กินเป็นผลไม้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). อินทผลัม. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%A1/>.

## ทองพันชั่ง

*Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz

(วงศ์ ACANTHACEAE)

ชื่ออื่น ทองคันชั่ง หญ้ามันไก่

วิสัยพืช ไม้พุ่ม

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1-2 ม. กิ่งอ่อนและลำต้น มักเป็นสันสี่เหลี่ยม ส่วนที่ยังอ่อนมักมีขนปกคลุม โคนลำต้นเนื้อเป็นแกนแข็ง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปวงรี โคนใบและปลายใบแหลม กว้าง 2-4 ซม. ยาว 4-8 ซม. ก้านใบยาว 0.5-1 ซม. ดอกช่อออกที่ซอกใบ ยาวประมาณ 10 ซม. กลีบดอกสีขาว โคนกลีบ ติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ปาก ปากล่างมีจุดประสีม่วงแดง ผลเป็นผลแห้งแตกได้ ขนาดประมาณ 1 ซม. มักมีขน

**การใช้ประโยชน์** ใบ และราก รักษากลาก เกื้ออื่น ผื่นคัน

ใบ รสเบื่อเย็น ดับพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พยาธิผิวหนัง

ราก รสเบื่อเมา แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน และโรคผิวหนังที่เป็นน้ำเหลืองบางชนิด

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2553). ทองพันชั่ง. เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=69>.

## ยอบ้าน

*Morinda citrifolia* L.

(วงศ์ RUBIACEAE)

ชื่ออื่น กะมูดู คุยู่ เควาะ เคะะขมึ้น ตะเกรย ตะลุมพุก มะตาเสื่อ

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป ไม้ยืนต้น สูง 2-6 ม. ใบใหญ่หนาแข็ง ขนาดใบหูกวาง สีเขียวสดเป็นมัน มีดอกเล็กสีขาวติดเป็นกระจุกคล้ายดอกมะละกอ ผลกลมยาวรี ขนาดและลักษณะคล้ายฟองไข่เป็ด แต่มีตาเป็นปุ่มๆ รอบผล สีเขียวสด พอสุกเปลี่ยนเป็นสีขาวนวล อ่อนนุ่ม มีกลิ่นฉุนมาก

การใช้ประโยชน์ มีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาระบาย ช่วยในการขับลมในลำไส้ ขับลม ช่วยบำรุงธาตุ

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). ยอบ้าน. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_5.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_5.html) .

## ทับทิม

*Punica granatum* L. var. *granatum*

(วงศ์ LYTHRACEAE)

ชื่ออื่น           เซี่ยะลิ้ว พิล่า พิลาขาว มะก่องแก้ว มะเกี๊ยะ หมากจั่ง

วิสัยพืช         ไม้พุ่ม

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 4-6 ม. ทรงพุ่มโปร่ง มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบเดี่ยวขนาดเล็ก รูปใบยาวปลายแหลม โคนสอบแคบ ปลายใบกว้าง ใบจะออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ดอกออกตามปลายกิ่ง ดอกมีสีแดงหรือสีขาว และมีทั้งแบบดอกเดี่ยวและเป็นช่อดอก โดยกลีบดอกจำนวนเท่า ๆ กับกลีบรอง ผลกลมโต ผิวนอกแข็งเป็นมัน สีเขียวอมเหลือง สีแดงอมน้ำตาล หรือสีทับทิม เมื่อแก่จะแตก้าออก เมล็ดมีเนื้อเยื่อใส สีขาวอมชมพูหรือสีแดงหุ้มอยู่ มีรสเปรี้ยวอมหวาน

**การใช้ประโยชน์** ผลสุก สามารถนำมารับประทานได้รสชาติเปรี้ยวอมหวาน

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

กะปุก. ทับทิม. เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view4905.html>.

## มะรุม

*Moringa oleifera* Lam.

(วงศ์ MORINGACEAE)

ชื่ออื่น กาแน่นแดง ผักเนื่อไก่ ผักอีฮีม ผักอีฮุม มะค้อนก้อม เส่ช้อยะ

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป เป็นไม้ยืนต้น สูง 3-6 ม. เปลือกสีเทาขาว รากหนานุ่ม ใบเป็นใบสลับแบบขนนก 2 - 3 ชั้น ยาว 20 - 60 ซม. ใบชั้นหนึ่งจะมีใบย่อย 8-10 คู่ ลักษณะใบเป็นแบบรูปไข่หัวกลับ คู่ขนาน ใต้ใบสีเขียวอ่อน ใบอ่อนมีขนสีเทาขนาดใบยาว 1-3 ซม. ดอกเป็นดอกช่อแยกแขนง ออกตามซอกใบ แยกกันยาว 11-15 มม. กว้าง 2.0-4.6 มม. กลีบดอกมี 5 กลีบ สีขาวหรือขาวอมเหลืองแต่มีสีแดง ผล เป็นฝักกลม ยาวประมาณ 15 นิ้ว ฝักแห้งจะแตกออกเป็น 3 พู เมล็ดในขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม. มีเยื่อบางเป็นปีก 3 ปีก

การใช้ประโยชน์ ดอกอ่อน ฝักอ่อน ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือจะช้ยอดอ่อนต้ม ก็ได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). มะรุม. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_13.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post_13.html).

## มะยม

*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels

(วงศ์ PHYLLANTHACEAE)

ชื่ออื่น กาแย ตาแป ตาแปง ทั้งคัน ม่วงกวาง มะหาดใบใหญ่ หาด หาดขน หาดรุ่ม หาดลูกใหญ่

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เปลือกของลำต้นขรุขระมีสีเทาปนน้ำตาล เป็นใบประกอบ มีย่อยออกเรียงสลับกันเป็น 2 แถว ลักษณะของผลเมื่ออ่อนจะเป็นสีเขียว แต่ถ้าแก่แล้วจะเป็นสีเหลืองหรือขาวแกมเหลือง เนื้อฉ่ำน้ำมาก ในผลมีเมล็ดกลม ๆ สีน้ำตาล 1 เมล็ด สำหรับรสชาติจะมีรสหวานอมฝาด

การใช้ประโยชน์ น้ำมะยมช่วยต้านหวัดได้เพราะมีวิตามินซีสูง

ผล มีฤทธิ์กัดเสมหะ ดับพิษเสมหะ ด้วยการรับประทานผลสุกหรือดื่บก็ได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). มะยม. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%A2%E0%B8%A1/>.



## มะกรูด

*Citrus hystrix* DC.

(วงศ์ RUTACEAE)

ชื่ออื่น โกร้ยเขียด มะขุน มะขู มะขูด ส้มกรูด ส้มมั่วผี

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 2-8 ม. เปลือกต้นเรียบ สีน้ำตาล มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบ เป็นใบประกอบที่มีใบย่อยใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบเป็นมันสีเขียวเข้ม มีต่อมน้ำมันอยู่ตามผิวใบ มีกลิ่นหอมเฉพาะ ก้านใบมีปีกดูคล้ายใบ ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 แฉก โคนกลีบดอกติดกัน ผล เป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ โคนผลเรียวเป็นจุก ผิวขรุขระ มีต่อมน้ำมัน ผลอ่อนสีเขียวแก่ สุกเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมรี สีขาว มีหลายเมล็ด

**การใช้ประโยชน์** ราก กระทิงพืช แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ

ใบ มีน้ำมันหอมระเหย

น้ำคั้นจากผล ใช้แต่งกลิ่น สรรพมรักษาชันนะตุ รังแค ทำให้ผมสะอาด

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). มะกรูด. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_83.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_83.html).

## ดาหลา

*Etlingera elatior* (Jack) R. M. Sm.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น กาหลา ดาหลาขาว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 5 ม. มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้าหัว ลำต้นเหนือพื้นดินเป็นกาบหุ้มรอบกันแน่น ทรงกระบอก แข็ง ใบ เป็นใบเดี่ยว ลักษณะใบรูปขอบขนานหรือรูปใบหอก ปลายใบแหลม กว้าง 20 ซม. ยาวประมาณ 50 ซม. สีเขียวเข้มและมัน ดอกออกเป็นช่อเดี่ยวที่ปลายก้านซึ่งแทงขึ้นมาจากเหง้าใต้ดิน ก้านช่อดอกเป็นปล้องยาวประมาณ 1.5 ม. ดอกสีแดงอมชมพู หรือสีขาว กลีบดอกหนาเรียบเป็นมัน ช้อนกันหลายชั้น โคนกลีบดอกเรียบเป็นมันสีแดง ปลายกลีบสีขาว กลีบนอกใหญ่ กลีบในเล็ก และลดขนาดลงเรื่อย ๆ จนถึงวงชั้นใน ปลายกลีบแฉะออกมีจะงอยแหลม ผล รูปกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-2.5 ซม. มีขนนุ่ม

**การใช้ประโยชน์** หน่ออ่อนและดอกตูม นำมาต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือแกงกะทิ แกงคั่ว ยำ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ประโยชน์ต่อทคอม. (2560). ดาหลา. เข้าถึงได้จาก <https://prayod.com/%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2/>.

## แก้วมังกร

*Hylocereus undatus* (Haw.) Britton & Rose

(วงศ์ CACTACEAE)

ชื่ออื่น ว่านประสานทอง ว่านเพชรสังฆาต ว่านเพชรหึง ว่านสามเหลี่ยม

วิสัยพืช ไม้เถา

**ลักษณะทั่วไป** เป็นไม้เถา มีลำต้นยาวประมาณ 5 ม. มีรากทั้งในดินและรากอากาศ ชอบดินร่วนระบายน้ำดี ชอบแสงแดดพอเหมาะ โลงแจ้ง ดอกสีขาว ขนาดใหญ่กลีบยาวเรียงซ้อนกัน บานตอนกลางคืน ผลมีรูปทรงเป็นทรงกลมรี สีของเปลือกผลเมื่อดิบเป็นสีเขียว เมื่อสุกเป็นมีสีแดงม่วงหรือสีบานเย็น มีกลีบเลี้ยงสีเขียวติดอยู่รอบผล ผลส่วนใหญ่มีน้ำหนักประมาณ 300 - 600 กรัม เมื่อผ่าผลจะเห็นเนื้อสีขาวหากผลนั้นเป็นแก้วมังกรพันธุ์เวียดนามหรือพันธุ์ไทย และเนื้อผลจะมีสีแดงหรือชมพูเมื่อผลนั้นเป็นพันธุ์เนื้อสีแดง โดยมีเมล็ดสีดำเล็กคล้าย ๆ เม็ดงา หรือเม็ดแมงลัก กระจายฝังอยู่ทั่วเนื้อ

**การใช้ประโยชน์** ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น

เป็นผลไม้ที่ช่วยดับร้อน ดับกระหาย

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

แก้วมังกร. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/kaew08710/info>.

## มะอึ๊ก

*Solanum stramonifolium* Jacq.

(วงศ์ SOLANACEAE)

ชื่ออื่น มะเขือปู่ มะปู่ ยั่งคุดตี

วิสัยพืช ไม้พุ่ม

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่ม สูง 1-2 ม. ทุกส่วนมีขนละเอียดสีน้ำตาลอ่อนปกคลุม เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปไข่กว้าง กว้าง 15-25 ซม. ยาว 20-30 ซม. โคนใบเว้าหรือตัด ขอบใบหยักเว้าเป็นพู แผ่นใบสีเขียว มีขนทั้งสองด้าน ดอกออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน ปลายแหลม เกสรเพศผู้สีเหลือง เป็นเส้นรวมเป็นยอดแหลม ผลรูปทรงกลม ขนาด 1.8-2 ซม. ผิวมีขนยาวหนาแน่น ผลสุกสีเหลืองแกมน้ำตาล เมล็ดแบน มีจำนวนมาก

**การใช้ประโยชน์** ผล เป็นอาหาร กัดพอกเสมหะ แก้ไอ

ใบ เป็นยาพอก แก้คัน

ราก แก้ปวด แก้ไข้ พอกแก้คัน

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). มะอึ๊ก. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_49.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_49.html).

## ตำลึง

*Neochamandra indica* (Lour.) W. J. de Wilde & Duyfjes (วงศ์ CUCURBITACEAE)

ชื่ออื่น ตำลึงตัวผู้

วิสัยพืช ไม้เถา

**ลักษณะทั่วไป** ไม้เถา ลำต้นเลื้อยพันอาศัยมือเกาะซึ่งเป็นเส้นกลม ๆ สีเขียวยาว 12-14 ซม. งอค้ำยลวดสปริง เป็นเส้นเดี่ยวไม่แตกแขนง ออกตรงกันข้ามกับใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ ฐานใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลมขอบในหยักแบบฟันเลื่อยตื้น ๆ หยักเว้า 5 แฉก เส้นใบแยกจากโคนใบที่จุดเดียวกัน 5-7 เส้น ใบกว้าง 3-4 ซม. ดอกเป็นดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ ออกเดี่ยว ๆ หรือออกเป็นกลุ่ม 2-3 ดอก ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่บนต้นเดียวกัน ดอกเพศผู้มีกลีบเลี้ยงเชื่อมกันเป็นรูปกรวยปลายแยก มีลักษณะเรียวยาวแหลม หนา 0.4-0.5 ซม. เป็นรูประฆัง กลีบดอกมี 5 กลีบ สีขาว ติดกันเป็นรูประฆัง ปลายแยกมีขนาด 2-4 ซม. เกสรตัวผู้มี 3 อัน มีขนปกคลุมดอกเพศเมียแตกต่างจากดอกเพศผู้คือ มีเกสรตัวเมีย 1 อัน เกสรตัวเมียแยกเป็น 3-4 แฉก รังไข่ติดกับฐานรองดอกอยู่ใต้ฐานรองดอก ผลสด ผลอ่อนสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีแดงสด เมื่อแก่รูปร่างแบบทรงขนานขนาดกว้าง 2-3 ซม. ยาว 5-7 ซม. ภายในมีเมล็ดมากรูปไข่กับแกมขนานแบน มีขนปกคลุม มีเยื่อสีแดงสดหุ้ม กว้าง 0.3 ซม. ยาว 0.7 ซม.

**การใช้ประโยชน์** ใบ ใช้ประกอบอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สมุนไพรร. (2557). **ตำลึง**. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post\\_7.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/02/blog-post_7.html).

## อัญชัน

*Clitoria ternatea* L.

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น           แดงชั้น เอื้องชั้น

วิสัยพืช       ไม้ล้มลุกเลื้อยพัน

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุกเลื้อยพัน ยาว 1-5 ม. ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อย 3-9 ใบ รูปรีแกมขอบขนานหรือรูปรีแกมไข่กลับ กว้าง 1-3 ซม. ยาว 2-5 ซม. ดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกรูปดอกถั่ว สีน้ำเงิน ม่วงหรือขาว ตรงกลางกลีบสีเหลืองหม่นขอบสีขาว ผลเป็นฝัก รูปดาบ โคนเล็กน้อย ปลายเป็นจะงอย แตกเป็น 2 ฝา เมล็ดรูปไต จำนวน 6-10 เมล็ด

**การใช้ประโยชน์**           กลีบดอก ใช้ทำสีผสมอาหาร

ราก ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบาย

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สมุนไพรร. (2557). อัญชัน. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2014/08/blog-post\\_20.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2014/08/blog-post_20.html).

## หญ้านวดแมว

*Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.

(วงศ์ LAMIACEAE)

ชื่ออื่น บางรักป่า พยับเมฆ อีตุ๋ตง

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มล้มลุก ขนาดเล็ก เนื้ออ่อน สูง 30-60 ซม. มีอายุหลายปี ลำต้นและกิ่งก้านค่อนข้างเป็นสี่เหลี่ยมเห็นได้ชัดเจน มีสีม่วงแดง และมีขนเล็กน้อย แตกกิ่งก้านสาขามาก โคนต้นอ่อนโค้ง ปลายตั้งตรงตามยอดอ่อนมีขนกระจาย ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม สีเขียวเข้ม รูปไข่ หรือรูปสี่เหลี่ยมข้ามหลามตัด ตามเส้นใบมักมีขน กว้าง 2-5 ซม. ยาว 5-10 ซม. ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบ ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อยห่าง ๆ ยกเว้นขอบที่โคนใบจะเรียบ มีขนตามเส้นใบทั้งด้านบนและด้านล่าง เนื้อใบบาง ก้านใบยาว 2-4.5 ซม. มีขน ดอกสีขาว หรือขาวอมม่วงอ่อน ออกเป็นช่อกระจุกตั้งขึ้น ที่ปลายยอด เป็นรูปฉัตร ยาว 7-29 ซม. มีดอกย่อยจำนวนมาก ขนาดดอก 1.5 ซม. ดอกจะบานจากด้านล่างขึ้นไปด้านบน รังประดับรูปไข่ ยาว 1-2 มม. ไม่มีก้านกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นรูปประฆัง กว้างเล็กน้อย ยาว 2.5-4.5 มม. เมื่อเป็นผลยาว 6.5-10 มม. ด้านนอกมีต่อมน้ำมันหรือเป็นปุ่ม ๆ กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอดตรงเล็ก ยาว 10-20 มม. ปลายแยกเป็นปากสองปาก ปากบนใหญ่กว่า ปากบนมีหยักตื้น ๆ 4 หยัก โค้งไปทางด้านหลัง ปากล่างตรง โค้งเป็นรูปช้อน เกสรเพศผู้มี 4 อัน เรียงเป็น 2 คู่ คู่ล่างยาวกว่าคู่บนเล็กน้อย ก้านเกสรยาว เกสรัง ไม่ติดกัน ยื่นยาวออกมานอกกลีบดอกเห็นได้ชัดเหมือนหนวดแมว อับเรณูเป็น 2 พู ด้านบนบรรจบกัน ก้านเกสรเพศเมียเรียวยาวเล็ก ยาว 5-6 ซม. ปลายก้านเป็นรูปกระบอง ปลายสุดมี 2 พู ผลเป็นผลแห้งไม่แตก รูปขอบขนานกว้างแบน แข็ง สีน้ำตาลเข้ม ขนาดเล็ก ยาวประมาณ 1-2 มม.

**การใช้ประโยชน์** ใบ รสจืด ใช้เป็นยาชงแทนใบชา กินขับปัสสาวะ ขับนิ่ว แก้โรค

ราก ขับปัสสาวะ ทั้งต้น แก้โรคไต ขับปัสสาวะ รักษาโรคกระษัย

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2553). **หญ้านวดแมว**. เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=298>.

## กระท้อน

*Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr.

(วงศ์ MELIACEAE)

ชื่ออื่น เตียน มะต๋อง มะตั้น ล่อน สติยา สะตุ สะโต สะท้อน

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้น สูงประมาณ 15-30 ม. เปลือกต้นเป็นสีเทา เป็นใบประกอบ ใบย่อยมี 3 ใบ คล้ายรูปรีแกมไข่ เมื่อใบแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง โดยความกว้างของใบประมาณ 6-15 ซม. และยาว 8-20 ซม. กลีบดอกเป็นสีเหลืองนวล ออกดอกเป็นช่อที่ซอกใบปลายกิ่ง และมีดอกย่อยจำนวนมาก ผลรูปทรงกลมแป้น ผิวมีขนคล้ายกำมะหยี่อ่อนนุ่ม ผลอ่อนจะมีสีเขียวมีน้ำขุ่นสีขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและมีน้ำขุ่นที่น้อยลง มีขนาดประมาณ 5-15 ซม. ภายในมีเมล็ด 4-5 เมล็ดและมีปุยสีขาว ๆ หุ้มเมล็ดอยู่ และเมล็ดมีรูปรีมีปลอกเหนียวห่อหุ้มอยู่

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือประกอบอาหารได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). กระท้อน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99/>.



## มะขาม

*Tamarindus indica* L.

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น ตะลูป ม่องโคลิ่ง มอดเล ส่ามอเกล หมากแกง อำเปยล

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้น ขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูง 20-25 ม. แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อนหรือสีเทาดำ ใบเรียงสลับ ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียวปลายคู่ มีใบย่อยขนาดเล็ก 20-40 คู่ ใบย่อยรูปขอบขนาน โคนใบไม่เท่ากัน ปลายใบมนหรือกว้าง ขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบลื่น ใบมีสีเขียว ด้านล่างเส้นใบเรียบ ดอกเดี่ยวหรือดอกช่อ ออกตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็ก ดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบขนาดไม่เท่ากัน เมื่อบาน เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.0-1.5 ซม. เกสรตัวผู้ 10 อัน ที่สมบูรณ์มี 3 อัน เกสรตัวเมีย 1 อัน ผล ฝักยาวหรือโค้ง กว้าง 1.0-2.5 ซม. ยาว 5-15 ซม. เปลือกผลหนา แข็ง เปราะ สีน้ำตาลหรือสีน้ำตาลอมเทา ผลสดเมื่อแก่มีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกมีสีน้ำตาลเนื้อนุ่ม มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมรีมีสีดำ มี 3-12 เมล็ด

**การใช้ประโยชน์** ผล ใช้รับประทานหรือประกอบอาหารได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

มะขาม. เข้าถึงได้จาก [https://il.mahidol.ac.th/emedial/plants/webcontent3/interactive\\_key/key/describ/makam.htm](https://il.mahidol.ac.th/emedial/plants/webcontent3/interactive_key/key/describ/makam.htm).

ขิง

*Zingiber officinale* Roscoe

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก สะเอ

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป พืชล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวนวล ต้น ใบ และช่อดอกคล้ายไพลมาก ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ช่อดอกเป็นตุ่มกลมคล้ายเกล็ดปลา มีดอกสีเหลือง แทรกตามเกล็ดนั้นๆ

การใช้ประโยชน์ นำมาประกอบอาหาร

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). ขิง. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_33.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/01/blog-post_33.html).

## มันสาคุ

*Maranta arundinacea* L.

(วงศ์ MARANTACEAE)

ชื่ออื่น คล้ายต่าง จะคุ ต้นสาคุวิลาศ เตยพอ มันอาโรรุต สาคุต่าง

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นเหนือดินเป็นส่วนที่แทงขึ้นมาจากเหง้า ประกอบด้วยแกนลำต้น และกาบใบ คล้ายกับพืชในกลุ่มว่านทั่วไป ส่วนด้านในเป็นแกนกลางที่ถูกหุ้มด้วยกาบใบ ส่วนด้านนอกเป็นกาบใบตั้งตรง มีลักษณะเกือบทรงกลม ยาวประมาณ 30-60 ซม. ถัดมาเป็นก้านใบ มีขนาดสั้น จากนั้น เป็นแผ่นใบ มีรูปหอก กว้างประมาณ 5-10 ซม. ยาวประมาณ 20-40 ซม. โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม แผ่นใบ และขอบใบเรียบ มองเห็นเส้นกลางใบสีเขียวชัดเจน ใบด้านล่างสุดมีขนาดใหญ่กว่าใบด้านบน แผ่นใบแบ่งออกเป็นสองข้าง ไม่เท่ากัน ใบอ่อนมีสีเขียวสด ใบแก่มีสีเขียวเข้ม และค่อยเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเมื่อถึงหน้าแล้ง ดอกแทงขึ้นกลางลำต้น มีดอกออกเป็นช่อแขนง ตั้งแต่ 2 ช่อ ขึ้นไป ช่อแขนงมีใบประดับรองรับ ปลายกิ่งแยกออกเป็นก้านดอก 1 คู่ และหันหน้าเข้าหากัน ก้านช่อดอกแต่ละคู่มีขนาดเล็ก ยาวประมาณ 4 ซม. มีก้านดอกย่อย ยาวประมาณ 5-15 ซม. บนช่อดอกประกอบด้วยดอกย่อยสีขาว ขนาดเล็ก ยาวประมาณ 2 ซม. แต่ละดอกเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ประกอบด้วยกลีบเลี้ยงบางๆ 3 กลีบ กลีบเลี้ยงมีรูปหอก สีเขียว แยกออกจากกัน และมีขนาดไม่เท่ากัน ยาวประมาณ 12-16 ซม. ถัดมาเป็นวงกลีบดอกที่เป็นรูปหลอดสั้นๆ สีขาว มีลักษณะเป็น 3 พู ถัดมาติดกับกลีบดอกจะเป็นเกสรเพศผู้ แบ่งเป็นชั้นๆ จำนวน 2 ชั้น ชั้นนอกเป็นเกสรที่เป็นหมัน ส่วนตรงกลางเป็นเกสรเพศเมีย มียอดเกสรแยกเป็น 3 พู และรังไข่ 1 อัน ผล และเมล็ด ผลกลม เปลือกผลแข็ง มีสีน้ำตาลอมแดง ขนาดผลประมาณ 7 มม. ส่วนเมล็ดมีขนาดเล็ก มีผิวหยาบ แบ่งออกเป็น 3 พู

**การใช้ประโยชน์** หัว นำมาต้มหรือเผารับประทาน เนื้อหัวมีรสหวาน แต่ค่อนข้างมีเส้นใยมาก

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

พืชเกษตร. (2560). มันสาคุ. เข้าถึงได้จาก <https://puechkaset.com/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%B9/>.

## ลำโพง

*Datura metel* L.

(วงศ์ SOLANACEAE)

ชื่ออื่น กาสลัก แตรนางฟ้า มะเขือบ้า มะเขือบ้าดอกดำ มั่งโตะโละ ละอังกะ

วิสัยพืช ไม้พุ่ม

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นมีขนาดเล็กเท่าต้นมะเขือพวง ความสูงของลำต้นประมาณ 2 ม. ลำต้นกลมตั้งตรง แตกกิ่งก้านออกไปรอบ ๆ ต้น ลำต้นเปราะแต่เปลือกต้นเหนียว ทั้งต้นไม่มีขนปกคลุม ใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ออกเรียงสลับ แต่ใบบริเวณปลายกิ่งเกือบจะเรียงตรงข้าม แผ่นใบเป็นรูปไข่หรือค่อนข้างกลมเล็กน้อย ปลายใบแหลม โคนใบเฉียงและเว้าเข้าหากันแต่มีขนาดไม่เท่ากัน ขอบใบเป็นคลื่นและหยักเป็นซี่ฟันหยาบ ๆ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 8-15 ซม. และยาวประมาณ 10-20 ซม. ใบเป็นสีเขียวอ่อน ก้านใบยาวประมาณ 2-6 ซม. ดอกเดี่ยวตามง่ามใบหรือส่วนยอดของต้น ลักษณะของดอกเป็นรูปแตรหรือลำโพงขนาดใหญ่ ดอกจะมีความยาวประมาณ 3.5-5.5 นิ้ว โคนดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายบานออกเป็นรูปแตรชั้นเดียว ดอกเป็นสีขาวและมีขนปกคลุม โคนดอกมีกลีบเลี้ยงสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวหุ้มอยู่ และยาวประมาณครึ่งหนึ่งของความยาวดอก กลีบดอกยาวประมาณ 7-15 ซม. ส่วนกลีบเลี้ยงดอกยาวประมาณ 4-6 ซม. ดอกมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2.5-7.5 ซม. แตกออกเป็น 5 แฉก ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 อัน และเกสรเพศเมีย 1 อัน ผลเป็นลูกกลมขนาดเท่ากับผลมะเขือเปราะ แต่ปกคลุมไปด้วยหนามแหลมยาวทั้งผล ผลอ่อนเป็นสีเขียว ส่วนผลแก่เป็นสีน้ำตาลอ่อน ผลมีขนาดโตประมาณ 1-1.5 นิ้ว เมื่อแก่จัดผลจะแตกภายในแบ่งเป็น 4 ซีก ภายในมีเมล็ดเป็นจำนวนมาก เมล็ดเป็นสีน้ำตาลหรือสีดำและมีลักษณะแบน เป็นรูปสามเหลี่ยม

**การใช้ประโยชน์** ใบ ใช้ฆวนสูบเป็นบุหรี่ได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ลำโพง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%A5%E0%B8%B3%E0%B9%82%E0%B8%9E%E0%B8%87%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>.

## ขิงแห้ง

*Zingiber ligulatum* Roxb.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น ผักหละ ผักหา ผ่าเซ็งตุ้ พูชูเต๊ะ โปซุยโตะ อม

วิสัยพืช ไม้เถา

**ลักษณะทั่วไป** เหง้ามีลักษณะเป็นข้อๆ แบนในแนวนอน แตกแขนง รูปร่างเหมือนฝ่ามือประกอบด้วยแฉ่งเล็กๆ ขนาดยาว 3-6 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ผิวนอกสีน้ำตาลอ่อน ภายในมีสีขาวแกมม่วงอ่อน ๆ เนื้อค่อนข้างเรียบ มีกลิ่นหอมเฉพาะ เหง้าขิงแห้งมีรสเย็นกว่าเหง้าขิง และมีกลิ่นฉุนน้อยกว่า

**การใช้ประโยชน์** เหง้า รสหวาน ร้อน เผ็ด แก้บรรเทา แก้ไข้จับ แก้ร้อนไม่หลับ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลเครื่องสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2553). ขิงแห้ง. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=187>.

## ขนุน

*Artocarpus heterophyllus* Lam.

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น ขะนู นะยวยชะ เนน ซี้คีย์ ปะหน้อย หมากกลาง นากอ มะหนุน ลาน ล้าง หมักหมี้

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15-30 ม. กิ่งและลำต้นเมื่อมีผลจะมีน้ำยางสีขาวข้น ไหลออกมา ลักษณะของใบขนุน เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบเป็นรูปรี ปลายใบพู่ถึงแหลม โคนใบมน ใบหนา ผิวด้านบนของใบจะมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนผิวใบด้านล่างจะสากมือ ใบขนุนกว้างประมาณ 5-8 ซม. ยาวประมาณ 10-15 ซม. ดอกขนุน ออกเป็นช่อเชิงสดแยกเพศอยู่รวมกัน เป็นช่อสีเขียว อัดกันแน่นและอยู่บนต้นเดียวกัน โดยดอกเพศผู้จะออกตามปลายกิ่งหรือซอกใบ ซึ่งเราจะเรียกว่า "สำ" ส่วนดอกเพศเมียจะออกตามกิ่งใหญ่และลำต้น เมื่อติดผลดอกทั้งช่อจะเจริญรวมกันเป็นผลรวมมีขนาดใหญ่ โดย 1 ดอกจะกลายเป็น 1 ยวง ผลขนุน หรือ ลูกขนุน ลักษณะภายนอกจะคล้าย ๆ จำปาตะ (ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกัน) โดยลักษณะของลูกขนุน ในผลดิบเปลือกมีสีขาว หนามทู่ ถ้ากรีดจะมียางเหนียว ถ้าแก่เปลือกจะมีสีน้ำตาลอ่อนอมเหลืองและหนามจะป้านขึ้นด้วย ภายในผลของขนุนจะมีซังขนุนหุ้มยวงสีเหลืองไว้ เมล็ดจะอยู่ในยวง

**การใช้ประโยชน์** แก่น นำมาใช้ทำสีย้อมผ้าได้ โดยจะให้สีน้ำตาลแก่ นิยมนำมาใช้ย้อมสีจีวรพระ

สำแห้ง นำมาใช้ทำเป็นชุดจุดไฟได้

เนื้อไม้ สามารถนำมาใช้ทำเฟอร์นิเจอร์และเครื่องดนตรีได้

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ขนุน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%82%E0%B8%99%E0%B8%B8%E0%B8%99/>.

## ไผ่สีสุก

*Bambusa blumeana* Schult.

(วงศ์ GRAMINEAE)

ชื่ออื่น ไผ่บ้าน

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** หน่อขนาดปานกลางถึงใหญ่ เนื้อหน่อมีสีขาวย น้ำหนักประมาณ 3-5 กิโลกรัม โคนหน่อใหญ่แล้วเรียว และแหลมที่ปลาย โคนกาบหุ้มหน่อที่อยู่ด้านในมีสีเหลืองอมขาว ถัดมาจนถึงปลายกาบที่อยู่ด้านนอกมีสีเขียวเข้ม และมีขนสีน้ำตาลปกคลุม ลำต้น มีขนาดลำต้นประมาณ 8-12 ซม. ลำต้นสูงประมาณ 15-20 ม. ลำต้นตั้งตรงหรือโค้ง โคนต้นเล็ก และขยายใหญ่บริเวณกลางลำต้น แล้วเรียวเล็กลงจนถึงปลายลำต้น ผิวลำต้นแข็ง ผิวเรียบ ลำต้นอ่อนมีสีเขียวอมเทา และมีนวล ลำต้นแก่มีสีเขียวเข้ม และแก่เต็มที่จะค่อยเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้ม คล้ายเนื้อสุก จากนั้น ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมเหลือง และแก่จนแห้งตายจะเป็นสีเหลืองซีด ลำต้นแตกหน่อชิดกันจนเป็นกอใหญ่ แตกกิ่งเฉพาะบริเวณโคนต้น และปลายยอด ส่วนกลางลำต้นไม่แตกกิ่ง บริเวณข้อกิ่งของโคนต้นมีหนามแหลมคม 3 อัน หนามอันกลางมีขนาดใหญ่สุด ส่วนกิ่งปลายยอดไม่มีหนาม ใบ แตกออกเป็นใบเดี่ยวเรียงเยื้องสลับกัน 5-8 ใบ ที่ปลายกิ่ง ใบมีขนาดกลาง มีก้านใบสั้น ขนาดใบกว้าง 1-2 ซม. ยาวประมาณ 10-20 ซม. โคนใบสอบเป็นรูปลิ้ม ปลายเรียวแหลม แผ่นใบ และขอบใบเรียบ มีสีเขียวเข้ม และมีขนสากมือปกคลุม ใบแก่หรือใบแห้งมีสีน้ำตาล และเมื่อร่วงเป็นสีเหลืองซีด ดอกเป็นช่อ บริเวณปลายยอดของกิ่งที่แตกบริเวณปลายยอด ดอกออกเป็นช่อ มีดอกย่อยแตกออกบริเวณแต่ละข้อของปลายช่อ ผลมีลักษณะรี ขั้วผลใหญ่ ปลายผลเรียวเล็ก เปลือกผลสีเหลืองอมน้ำตาล ภายในมี 1 เมล็ด

**การใช้ประโยชน์** หน่อ ใช้ประกอบอาหาร

ปลูกเป็นไม้มงคลในบริเวณบ้าน

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เพื่อนเกษตร. (2560). ไผ่สีสุก. เข้าถึงได้จาก <https://puechkaset.com/%E0%B9%84%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%81/>.

## ตำแยแมว

*Acalypha indica* L.

(วงศ์ EUPHORBIACEAE)

ชื่ออื่น ตำแยตัวผู้ หานแมว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูงได้ประมาณ 2 ฟุต แตกกิ่งก้านจากโคนต้น เนื้อภายในอ่อนและไม่แข็ง ใบเดี่ยวขนาดเล็ก ออกเรียงสลับ รูปมนรี รูปไข่ หรือรูปกลมโต ปลายใบมนหรือแหลมเล็กน้อย โคนใบสอบ ขอบใบหยักเล็กน้อย แผ่นใบเป็นสีเขียว ด้านบนมีขนขึ้นปกคลุม ดอกเป็นช่อตามซอกใบ รอบ ๆ ลำต้น ส่วนยอดของช่อดอกเป็นดอกเพศเมีย ลักษณะของดอกจะคล้ายกับใบอ่อนที่มีขนาดเล็ก แต่เมื่อบานเต็มที่แล้วใบอ่อนนี้ก็ยังคงติดอยู่และไม่ร่วง มีใบประดับหยักเป็นซี่ฟัน มีขนปกคลุม แต่ละใบประดับจะหุ้มห่อดอก 2-6 ดอก

**การใช้ประโยชน์** ใบสด ใช้ปรุงเป็นอาหารได้ เช่น แกงเลียง

ทั้งต้น ใช้เป็นยาถอนพิษของโรคแมวได้ดี

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). ตำแยแมว. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%95%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B8%A7/>.



สามสิบกลับ

## มะกอกฝรั่ง

*Spondias dulcis* Parkinson

(วงศ์ ANACARDIACEAE)

ชื่ออื่น มะกอกหวาน

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้น มีความสูงของต้นประมาณ 7-12 ม. เปลือกต้นเป็นสีเทาหรือสีน้ำตาลแดง ใบประกอบแบบขนนก ก้านใบยาว ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่ค่อนข้างรีวแหลม ปลายใบแหลม โคนใบแหลม ขอบใบหยักเล็กน้อย ดอกเป็นช่อแบบพานิคิล (ช่อดอกที่มีช่อดอกแตกออกมาจากช่อดอกใหญ่ อีกทีหนึ่ง) โดยจะออกตามปลายยอด ดอกเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ ดอกย่อยเป็นสีขาว มีกลีบดอก 5 กลีบ ฐานรองดอกเป็นสีเหลือง ผลเป็นรูปไข่หรือรูปกระสวย มียางคล้ายไรโซปลา ผลอ่อนเป็นสีเขียวเข้ม ส่วนผลแก่เป็นสีเขียวอมเหลือง สุกแล้วเป็นสีส้ม เนื้อในเป็นสีขาวอมเขียว รสเปรี้ยวอมหวานมันและกรอบ ภายในมีเมล็ด 1 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปทรงกลมรี เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งและมีขนแข็ง ๆ อยู่ที่เปลือกหุ้มเมล็ด

**การใช้ประโยชน์** ผล ใช้รับประทานเป็นผลไม้ ใช้ปรุงอาหาร หรือคั้นน้ำจากผลมาทำเครื่องดื่ม ใบอ่อนใช้รับประทานเป็นอาหาร

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). มะกอกฝรั่ง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%9D%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%87/>.

## แพงพวย

*Ludwigia adscendens* (L.) H. Hara

(วงศ์ ONAGRACEAE)

ชื่ออื่น ผักปอดน้ำ ผักพังพวย

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อนพุ่มเตี้ย มีความสูงได้ประมาณ 25-120 ซม. ลำต้นช่วงบนแตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีน้ำตาลปนเขียว มียางสีขาว ใบเดี่ยวออกเป็นคู่เรียงตรงข้ามกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ ปลายใบมนเป็นติ่งหนาม โคนใบมนหรือแหลม ส่วนขอบใบเรียบและเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1.5-3 ซม. และยาวประมาณ 3-7 ซม. แผ่นใบหนา หลังใบเรียบเป็นสีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนท้องใบเรียบ เส้นกลางใบเป็นสีเขียวอ่อนหรือเป็นสีเหลือง ลากเป็นเส้นเห็นได้ชัดเจน ดอกเป็นช่อกระจุกหรือออกเป็นกลุ่ม ๆ กระจุกละประมาณ 1-3 ดอก โดยจะออกตามซอกใบ ดอกย่อยเป็นสีชมพูหรือสีม่วงและสีขาว ถ้าเป็นดอกสีชมพูตรงกลางดอกจะเป็นสีแดง ส่วนดอกสีขาวตรงกลางดอกจะเป็นสีเหลือง กลีบดอกมีชั้นเดียวและมี 5 กลีบ ลักษณะของกลีบดอกเป็นรูปไข่กลับ ปลายกลีบมนและมีติ่งแหลม โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 ก้าน ดอกเมื่อบานเต็มที่จะมีขนาดกว้างประมาณ 4 ซม. เมื่อดอกร่วงหล่นไปก็จะติดฝักหรือผลเป็นรูปทรงกระบอก ผลเป็นรูปทรงกระบอก มักออกเป็นคู่ ยาวประมาณ 2-3.75 ซม. เมื่อผลแห้งจะแตกออกด้านเดียว ภายในผลมีเมล็ดสีดำอยู่มากมาย

**การใช้ประโยชน์** ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). แพงพวย. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%9D%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%87/>.

## เถาย่านาง

*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

(วงศ์ MENISPERMACEAE)

ชื่ออื่น จ้อยนาง เถาว์ล้วยเขียว ยาดนาง

วิสัยพืช ไม้เลื้อย

**ลักษณะทั่วไป** ไม้เถาเลื้อย เถาอ่อนเหนียว มีเหง้าใต้ดิน ยอดจะแทงขึ้นมาจากดินเป็นกระจุก ซึ่งจะแตกเป็นเถายาวเถาอ่อนมีขนนุ่ม สีเทา ๆ เถาแก่จะเกลี้ยง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมใบหอก สีเขียวเข้ม กว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. รูปโคนใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวเรียบมัน ดอกออกตามเถาและที่ซอกใบเป็นช่อสั้นๆ แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อย รูปวงรี แก่จัดมีสีแดงสด เมล็ดรูปเกือบกลม

**การใช้ประโยชน์** ใบนำไปคั้นน้ำใส่แกง กินเป็นยาแก้ไข้ ถอนพิษเบื่อเมา

รากนำไปตากแห้ง แล้วต้มน้ำดื่ม แก้ไข้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สำนักงานความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้ กรมป่าไม้. เถาย่านาง. เข้าถึงได้จาก [http://biodiversity.forest.go.th/index.php?option=com\\_dofplant&view=showone&Itemid=59&id=456](http://biodiversity.forest.go.th/index.php?option=com_dofplant&view=showone&Itemid=59&id=456).

## ขำมะเลียง

*Lepisanthes fruticosa* (Roxb.) Leenh.

(วงศ์ SAPINDACEAE)

ชื่ออื่น โคมเรียง ขำมะเลียงบ้าน พุมเรียง พุมเรียงสวน พูเวียง มะเถ้า

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง มีความสูงของต้นประมาณ 4-7 ม. และสูงได้ถึง 8 ม. เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลแตกเป็นร่อง ๆ ตามกิ่งอ่อนและยอดอ่อน มีขนสีน้ำตาล ใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ มีใบย่อยประมาณ 5-7 คู่ ออกเยื้องกันเล็กน้อย ลักษณะของแผ่นใบย่อยเป็นรูปรีแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบมนหรือสอบเข้า ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2-3 ซม. และยาวประมาณ 7-21 ซม. แผ่นใบหนา หลังใบเรียบเป็นมัน ส่วนท้องใบเรียบ ก้านใบยาวประมาณ 2-3 ซม. และบริเวณก้านใบ จะมีหูใบลักษณะเป็นแผ่นกลม ๆ เด่นชัด ดอกเป็นช่อแบบ Raceme ออกตามกิ่งและลำต้น ช่อดอกห้อยลง ช่อดอกยาวได้ถึง 75 ซม. ดอกย่อยของแต่ละช่อจะมีทั้งดอกที่สมบูรณ์เพศและไม่สมบูรณ์เพศ ดอกเป็นสีขาวครีม ดอกเมื่อบานจะมีขนาดกว้างประมาณ 5-7 มม. กลีบดอกมี 5 กลีบแยกกัน ที่ฐานจะเรียวเล็ก กลีบดอกมีลักษณะเป็นรูปรีคล้ายกลีบเลี้ยงแต่จะบางกว่าและอยู่สลับหว่างกลีบเลี้ยง ดอกเพศผู้มีเกสรเพศผู้ 8 ก้าน ติดอยู่ด้านหนึ่งของฐานรองดอกที่นูนขึ้น มีขนาดยาวประมาณ 3-4 มม. มีก้านชูอับเรณูสั้น ๆ ส่วนดอกเพศเมียมีเกสรเพศเมีย 1 ก้าน มีรังไข่ติดอยู่เหนือฐานรองดอก และมีเกสรเพศผู้ที่ไม่เจริญ 8 ก้านติดอยู่รอบ ๆ รังไข่ รังไข่มี 3 พู 3 ห้อง ในแต่ละห้องจะมีอวุล 1 อัน สำหรับกลีบเลี้ยงดอกนั้นจะเป็นสีม่วง มี 5 กลีบ ลักษณะกลีบเลี้ยงเป็นรูปรี มีขนาดกว้างประมาณ 3-4 มม. และยาวประมาณ 5-6 มม. ผลออกเป็นช่อ ๆ ในหนึ่งช่อจะมีผลเป็นพวง พวงละประมาณ 20-30 ผล ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลม รูปไข่ หรือรูปไข่ถึงรูปรีป้อม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของผลประมาณ 2-3 ซม. ผิวผลเรียบเป็นมัน ผลสดเป็นสีเขียวอมม่วงแดง เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงดำ เนื้อผลฉ่ำน้ำ มีรสหวาน ใช้รับประทาน ภายในผลมีประมาณ 1-2 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ปนขอบขนาน ผิวเรียบเป็นสีดำ มีขนาดกว้างประมาณ 1-1.5 ซม. และยาวประมาณ 2-2.5 ซม.

**การใช้ประโยชน์** ใบอ่อน ยอดอ่อนสามารถนำมาใช้ทำแกงใส่ผักรวม

ผลสุกมีรสหวานฝาด ใช้รับประทานเป็นผลไม้ได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ขำมะเลียง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%8A%E0%B8%B3%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%87/>.

## มะยงชิด

*Bouea oppositifolia* (Roxb.) Meisn.

(วงศ์ ANACARDIACEAE)

ชื่ออื่น โคว้ง มะปริง มะผาง มะยง สะตา

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ เป็นทรงทึบ มีกิ่งก้านสูง ลำต้นมีลักษณะกลมๆ เป็นไม้เนื้อแข็ง เนื้อไม้มีสีเหลืองส้ม หรือสีเหลืองแดง มียางสีขาวทั่วลำต้น มีเปลือกต้นแข็งมีสีน้ำตาล ใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ใบมีลักษณะทรงรี ใบใหญ่ยาวรีแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน ใบอ่อนมีสีม่วงแดง ใบแก่มีสีเขียวเข้ม ดอกเป็นช่อ มีดอกเล็ก กลีบดอกมีสีเหลือง มีกลีบเลี้ยงมีสีเขียวอมเหลือง มีกลิ่นหอม มีก้านดอกยาว ดอกจะออกตามปลายกิ่ง และแขนงกิ่ง ผล รูปทรงไข่กลมรี โคนมนปลายรี เปลือกเกลี้ยงเป็นมันหนากว่ามะปราง ผลมีขนาดใหญ่กว่ามะปราง ไม่มียาง ผลอ่อนมีสีเขียว มีรสชาติเปรี้ยวจัด ผลสุกมีสีเหลืองอมส้ม เนื้อสุกมีสีเหลืองอมแดง หรือมีสีส้มอมแดง ตามสายพันธุ์ มีเนื้อนุ่มฉ่ำน้ำ มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม มีเมล็ดแข็ง ทรงรี สีขาวนวลหรือสีม่วงอมชมพู อยู่ข้างในเนื้อ เมล็ด มีลักษณะทรงรี จะอยู่ข้างในเนื้อ มีสีขาวนวลหรือสีม่วงอมชมพู ผิวเปลือกเมล็ดแข็ง มีเส้นใยหุ้มเมล็ดอยู่

**การใช้ประโยชน์** แก้วไอ แก้วท้องอืด

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

ไทยพุด. (2559). มะยงชิด. เข้าถึงได้จาก <https://www.thai-thaifood.com/th/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%94/>.

ทูน

*Colocasia gigantea* (Blume) Hook. f.

(วงศ์ ARACEAE)

ชื่ออื่น กระดาดขาว กะเอาะขาว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นสีขาวไม้ล้มลุกหลายปี มีเหง้าอยู่ใต้ดินก้านใบแทงออกจากเหง้า ก้านใบยาวสีเขียวที่ผิวมีแป้งเคลือบอยู่ ใบ รูปหอกปนรีปลายใบมน ฐานใบเว้าริมใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ผิวใบมันและมีสีเขียว ใบกว้าง 16-17 นิ้ว ใบยาว 11-19 นิ้ว ก้านใบมีแป้งเคลือบอยู่มองดูมีสีขาวนวล เนื้อของก้านใบกรอบน้ำและมีรูอากาศแทรกอยู่ใน เนื้อก้านใบ ดอก เป็นช่อออกเป็นแท่งเดี่ยวๆ ดอกย่อยแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกันฉ่ำน้ำ ผล เป็นผลสดสีเขียว

**การใช้ประโยชน์** ก้านใบอ่อน รับประทานสดเป็นผักร่วมกับน้ำพริก

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

ผักพื้นบ้าน. ทูน. เข้าถึงได้จาก [http://area-based.lpru.ac.th/veg/www/Native\\_veg/v070.htm](http://area-based.lpru.ac.th/veg/www/Native_veg/v070.htm).

## ขนาด

*Blumea balsamifera* (L.) DC.

(วงศ์ ASTERACEAE)

ชื่ออื่น           ขนาดใหญ่ คำพอง จะบอ ตั่งโฮงเช้า แนน ใบกลม ผักชีช้าง พ็อบกวา พิมเสน

วิสัยพืช         ไม้พุ่มกึ่งไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มกึ่งไม้ล้มลุกที่มีอายุได้หลายปี ลำต้นมีความสูงได้ประมาณ 0.5-4 ม. ลำต้นตั้งตรง เนื้อไม้เป็นแกนแข็ง เปลือกต้นเรียบเป็นสีเขียวอมขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแกมเทา แตกกิ่งก้านมาก มีขนปกคลุมสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนขึ้นปกคลุมและมีกลิ่นหอม ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ใบเป็นรูปยาวรี รูปขอบขนานแกมใบหอก หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ปลายใบแหลมหรือมีติ่งหนาม โคนใบสอบหรือเรียวแหลม เล็กน้อย ส่วนขอบใบหยักเป็นซี่ใหญ่ ไม่เท่ากัน ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1.2-4.5 ซม. และยาวประมาณ 10-17 ซม. แผ่นใบเป็นสีเขียว หลังใบและท้องใบมีขนทั้งสองด้าน ก้านใบสั้นหรือไม่มี ดอกเป็นช่อกระจุกแน่น ออกดอกเป็นช่อแบบแยกแขนงขนาดใหญ่ที่บริเวณปลายกิ่งหรือซอกใบ ช่อดอกมีขนาดโตไม่เท่ากัน โดยมีขนาดกว้างประมาณ 6-30 ซม. และยาวประมาณ 10-50 ซม. ช่อบุ้มนับว่ายาวกว่าดอกย่อย ลักษณะของดอกย่อยมีขนาดเล็กสีเหลือง ลักษณะเป็นรูปทรงกระบอก มีกลีบดอกติดกันเป็นหลอดยาวได้ถึง 6 มม. ปลายกลีบเมื่อบานจะแยกออกจากกันเป็น 5 กลีบ กลีบดอกอ่อนเป็นสีเหลือง เมื่อแก่แล้วกลีบดอกจะเปลี่ยนเป็นสีขาว โคนดอกมีกลีบเลี้ยงลักษณะเป็นเส้นฝอยปลายแหลมหุ้มอยู่ ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 อัน ยื่นออกมาจากใจกลางดอก และดอกมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ผลเป็นผลแห้งไม่แตก รูปขอบขนาน ยาวประมาณ 1 มม. สีน้ำตาล โคนงอเล็กน้อย มีลักษณะเป็นเส้นเล็ก ๆ 5-10 เส้น ส่วนบนเป็นขนสีขาว ๆ ปกคลุม

**การใช้ประโยชน์**         ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตพิมเสน

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). **ขนาด**. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%8D%E0%B9%88/>.



## พะยุง

*Dalbergia cochinchinensis* Pierre

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น กระจง กระจุง ชะยุง แดงจีน ประดู่ตม ประดู่ไม้ ประดู่ลาย ประดู่เสน

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ความสูงของต้นได้ถึง 25 ม. เมื่อโตเต็มที่ลำต้นจะมีลักษณะเปลาตรง มีเรือนยอดเป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ทึบ เปลือกต้นเรียบเป็นสีเทา และล่อนเป็นแผ่นบาง ๆ ส่วนเปลือกด้านในเป็นสีน้ำตาลแกมสีเหลือง เนื้อไม้เป็นสีแดงอมม่วงถึงแดงเลือดหมูแก่ เนื้อละเอียด ใบประกอบ ออกเป็นช่อแบบขนนกปลายคี่ ช่อติดเรียงสลับกัน ยาวประมาณ 10-15 ซม. ใบและช่อจะใบย่อยมีลักษณะเป็นรูปรีแกมรูปไข่ ติดเรียงสลับประมาณ 7-9 ใบ ปลายสุดของช่อใบเป็นใบเดี่ยว ใบเป็นรูปไข่แกมรูปขอบขนาน รูปไข่ หรือรูปใบหอก ปลายใบแหลมยื่นเล็กน้อย โคนใบมนกว้าง แล้วค่อย ๆ เรียวสอบแหลมไปทางปลายใบ ส่วนขอบใบเรียบเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 3-4 ซม. และยาวประมาณ 4-7 ซม. ใบมีลักษณะเหนียวคล้ายกับแผ่นหนังบาง ๆ หลังใบเป็นมันสีเขียวเข้มกว่าด้านท้องใบ โดยท้องใบเป็นสีเขียว นวล ใบเกลี้ยงไม่มีขนทั้งสองด้าน เส้นแขนงใบมีประมาณ 6-8 คู่ พอสังเกตเห็นได้ทั้งสองด้าน ก้านใบย่อยยาวประมาณ 3-6 ซม. ส่วนแกนกลางใบประกอบยาวประมาณ 10-15 ซม. ดอกออกรวมกันเป็นช่อแยกแขนง ตามปลายกิ่งหรือตามง่ามใบใกล้กับปลายยอด ช่อดอกตั้งขึ้น ยาวประมาณ 10-20 ซม. ดอกมีขนาดเล็ก ลักษณะของกลีบดอกเป็นรูปดอกถั่วสีขาวนวล มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ดอกเมื่อบานเต็มที่จะมีขนาดกว้างประมาณ 5-8 มม. กลีบดอกมี 5 กลีบ ส่วนกลีบฐานดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปถ้วยตื้น ๆ หรือเป็นรูปประฆัง ขอบหยักเป็นแฉกตื้น ๆ 5 แฉก มีขนสั้น กลีบคลุมมีลักษณะคล้ายรูปโล่ กลีบปีกสองกลีบมีลักษณะเป็นรูปขอบขนาน ส่วนกลีบกระโดงเชื่อมติดกัน มีลักษณะคล้ายรูปพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวหรือรูปเรือ ดอกมีเกสรเพศผู้ 10 อัน อันบนอยู่เป็นอิสระ นอกนั้นจะอยู่ติดกันเป็นกลุ่ม ๆ ส่วนรังไข่มีลักษณะเป็นรูปรี ภายในมีช่องเดียว แต่มีไข่อ่อนอยู่หลายหน่วย หลอดท่อรังไข่มีหลอดเดียว ยาวยื่นพ้นเกสรเพศผู้ขึ้นมา ผลเป็นฝัก ลักษณะของฝักเป็นรูปขอบขนานแบนและบอบบาง มีขนาดกว้างประมาณ 1.2 ซม. และยาวประมาณ 4-6 ซม. ผิวฝักเกลี้ยง ตรงกลางมีกระเปาะหุ้มเมล็ด บริเวณที่หุ้มเมล็ดจะมองเห็นเส้นแขนงไม่ชัดเจน เมล็ดมีลักษณะเป็นรูปไต สีน้ำตาลเข้ม มีประมาณ 1-4 เมล็ดต่อฝัก ผิวเมล็ดค่อนข้างมัน มีขนาดกว้างประมาณ 4 มม. และยาวประมาณ 7 มม.

**การใช้ประโยชน์** ผลใช้ทำเป็นไม้ประดับแห้งได้

เนื้อไม้ ใช้ทำเฟอร์นิเจอร์

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). พะยุง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9E%E0%B8%B0%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B8%87/>.

## น้้อยหน้า

*Annona squamosa* L.

(วงศ์ ANNONACEAE)

ชื่ออื่น            เตียบ น้อยแน่ มะนอแน่ มะแน่ มะอ้อจ๋า มะโอจ๋า ลาหนั่ง หน่อเกลี๊าะแซ หมักเตียบ

วิสัยพืช           ไม้พุ่มถึงไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป   ไม้พุ่ม ขนาดเล็ก สูง 3-6 ม. เรือนยอดเป็นพุ่มกลม แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นก้านเล็ก ๆ ผิวเกลี้ยง สีเทาอมน้ำตาล ใบเรียงสลับ ใบเดี่ยว รูปรีหรือรูปหอกแกมขอบขนาน กว้าง 3-6 ซม. ยาว 7-13 ซม. โคนใบแหลม ปลายใบแหลม ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ ห้อยลง กลีบเลี้ยงมี 3 กลีบ กลีบดอก 6 กลีบ เรียง 2 ชั้นๆ ละ 3 กลีบ ชั้นในกลีบดอกจะสั้นกว่าชั้นนอก มีสีเหลืองอมเขียว หนาอบน้ำ มีเกสรเพศผู้และรังไข่จำนวนมาก ผลกลุ่ม ค่อนข้างกลม ผิวขรุขระเป็นช่อง ในแต่ละช่องนั้นภายในเป็นเนื้อสีขาว และมีเมล็ดสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม เนื้อในทานได้มีรสหวาน เปลือกผลสีเขียว ถ้าสุกตรงขอบ ช่องนั้นจะออกสีขาวบีบดูจะนุ่ม

การใช้ประโยชน์        ผล รับประทานได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

น้้อยหน้า. เข้าถึงได้จาก [https://il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive\\_key/key/describ/noina.htm](https://il.mahidol.ac.th/e-media/plants/webcontent3/interactive_key/key/describ/noina.htm).

## มะเเฒ่า

*Antidesma* sp.

(วงศ์ PHYLLANTHACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้น แตกกิ่งก้านมาก กิ่งแขนงแตกเป็นพุ่มทรงกลม สูงประมาณ 5-10 ม. มีเนื้อไม้แข็ง เป็นใบเดี่ยว สีเขียวสด ผิวใบเรียบเป็นมันทั้งสองด้าน ใบออกหนาแน่นเป็นร่มเงาได้เป็นอย่างดี ดอกมีขนาดเล็ก สีขาวอมเหลือง ออกดอกเป็นช่อยาวตามปลายกิ่งและซอกใบ ช่อดอกคล้ายพริกไทย ลักษณะของดอกเป็นดอกแยกเพศกันอยู่คนละต้น ผลเป็นทรงกลม ผลมีขนาดเล็กและเป็นพวง ผลดิบมีสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวเข้ม มีรสเปรี้ยว แต่เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงและม่วงดำในที่สุด โดยผลสุกจะมีรสหวานอมเปรี้ยวและฝาด เมล็ดกรูบกรับ ในหนึ่งผลจะมีหนึ่งเมล็ด เปลือกหุ้มเมล็ดแข็ง

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมารับประทานได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เมตไทย. (2560). มะเเฒ่า. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%B2/>.

## ข่อย

*Streblus asper* Lour.

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น กักไม้ฝอย ชะโยเส้ ตองชะแห่น ส้มพอ สะนาย

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง มีความสูงประมาณ 5-15 ม. ลำต้นและกิ่งก้านค่อนข้างคดงอ มีปุ่มปมอยู่รอบ ๆ ต้นหรือเป็นพูเป็นร่องทั่วไป เปลือกต้นมีสีเทาอ่อน บาง ขรุขระเล็กน้อย แตกเป็นแผ่นบาง ๆ และมียางสีขาวข้นเหนียวซึมออกมา แตกกิ่งก้านมีสาขามาก แตกกิ่งต่ำเป็นพุ่มทึบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ มีขนาดเล็ก แผ่นใบมีสีเขียว เนื้อใบค่อนข้างหนากรอบ ผิวใบสากคล้ายกระดาษทรายทั้งสองด้าน ลักษณะใบคล้ายรูปรีแกมรูปไข่หัวกลับ โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก มีความกว้างประมาณ 2-3.5 ซม. และยาวประมาณ 4-7 ซม. ดอกเป็นช่อ มีสีขาวเหลืองอ่อน โดยจะออกปลายกิ่งตามซอกใบ ดอกเดี่ยวแต่รวมกันเป็นกระจุก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียจะอยู่ต่างดอกกัน ผลสดมีลักษณะกลมสีเขียว ผลคล้ายรูปไข่ มีขนาดประมาณ 0.5 ซม. เมล็ดมีขนาดโตเท่ากับเมล็ดพริกไทย มีเนื้อเยื่อหุ้ม ส่วนผลแก่จะมีสีเหลืองใสและมีรสหวาน

**การใช้ประโยชน์** กิ่ง นำมาใช้แปรงฟันแทนการใช้แปรงสีฟัน ทำให้ฟันแข็งแรง

ยาง นำมาใช้กำจัดแมลงได้

ไม้ นำมาใช้ทำกระดาษ ทำเป็นสมุนไพรหรือสมุดข่อย

เปลือกต้น นำมาใช้ทำปอหรือใช้ทำเป็นกระดาษ

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ข่อย. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2/>.

## หอม

*Allium ascalonicum* L.

(วงศ์ AMARYLLIDACEAE)

ชื่ออื่น ปะเซ่ซ่า ปะเซอก่อ หอมแกง หอมแดง หอมไทย หอมบัว หอมเล็ก หอมหัว

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป ไม้ล้มลุก สูง 20-30 ซม. มีหัวใต้ดิน เกิดจากใบเกิร์ต เรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ กว้าง 1-3.5 ซม ยาว 1.5-4 ซม. มีหลายหัวเกาะกลุ่มด้วยกัน เปลือกหุ้มสีม่วงหรือสีน้ำตาล ใบเดี่ยว เกิดจากรากเรียงซ้อนกัน รูปแถบ กว้าง 3-10 มม. ยาว 10-35 ซม. ดอกช่อซี่ร่ม รูปทรงกลม เกิดจากหัวใต้ดิน ดอกรูประฆังหรือคนโท กลีบรวม 6 กลีบ เรียงเป็น 2 วง สีเขียวถึงขาว ผลแห้งแตกได้ เป็น 3 ภู เมล็ดแบนสีดำ

การใช้ประโยชน์ ใบ แก้วท้องผูกแก้ลม เจริญอาหาร แก้กำเดา แก้วหวัด แก้วฟกซ้ำ

เมล็ด แก้วกินเนื้อสัตว์เป็นพิษ แก้วอาเจียนเป็นเลือด

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). หอมแดง. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2014/10/blog-post\\_16.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2014/10/blog-post_16.html).

## เท้ายายม่อม

*Tacca leontopetaloides* (L.) Kuntze

(วงศ์ DIOSCOREACEAE)

ชื่ออื่น บุกโร ไม้เท้าฤๅษี สิงโตดำ

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุกอายุหลายปี ส่วนที่อยู่เหนือดินมีความสูงได้ถึง 1.5 ม. มีหัวใต้ดินสะสมอาหาร (ใช้ทำแป้ง) ลักษณะของหัวเป็นรูปกลม กลมแบน หรือรูปรี มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-4 นิ้ว ผิวด้านนอกบางเป็นสีน้ำตาล เนื้อในหัวเป็นสีขาวใส ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับเวียนออกเป็นแนวรัศมี ใบมีขนาดใหญ่และเว้าลึก เป็นรูปฝ่ามือ ปลายแยกออกเป็นแฉก 3 แฉก แต่ละแฉกขอบมีลักษณะเว้าลึก ใบรูปฝ่ามือมีขนาดกว้างประมาณ 70 ซม. และยาวประมาณ 120 ซม. ก้านใบรวมกาบใบยาวประมาณ 20-170 ซม. ปลายใบแหลม ก้านใบเป็นสีดำแกมเขียว ดอกเป็นช่อแบบซี่ร่ม แทงช่อสูงออกมาจากหัวที่อยู่ใต้ดิน ดอกจะออกที่ปลายยอด ก้านดอกเป็นสีม่วงอมเขียวมีลาย ช่อดอกจะมีประมาณ 1-2 ช่อ มีความยาวได้ถึง 170 ซม. แต่ละช่อจะมีดอกประมาณ 20-40 ดอก กลีบรวมเป็นสีเขียวอมเหลือง หรือสีเขียวอมม่วงเข้ม ปลายกลีบแหลม โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอด เชื่อมติดกันเป็น 6 กลีบ เรียงเป็น 2 วง วงในเป็นรูปไข่หรือรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 0.5-0.8 ซม. ส่วนวงนอกเป็นรูปรีหรือรูปใบหอก ยาวประมาณ 0.4-0.7 ซม. แผ่นกลีบประดับเป็นสีเขียวเข้ม มีประมาณ 4-12 อัน เรียงเป็น 2 วง มีขนาดเกือบเท่ากัน ลักษณะเป็นรูปไข่ รูปใบหอก หรือรูปขอบขนาน ยาวประมาณ 2.5-10 ซม. มีชั้นใบประดับสีดำหรือสีม่วงอมน้ำตาลรองรับ ลักษณะเป็นรูปเส้นด้ายยาวประมาณ 10-25 ซม. มีประมาณ 20-40 อัน ดอกมีเกสรเพศผู้ 6 อัน ปลายแผ่เป็นแผ่น ก้านเกสรเพศเมียสั้น ปลายแยกออกเป็น 3 แฉก ผลสดแบบมีเนื้อ ลักษณะของผลเป็นรูปเกือบกลมหรือเป็นรูปทรงรี ปลายแหลมเรียว ผลห้อยลง มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางยาวประมาณ 1.5-2.5 ซม. ผลเป็นสีเขียว ภายในผลมีเมล็ดจำนวนมาก ขนาดประมาณ 5-8 × 4-6 มม. ที่ผิวเมล็ดมีลาย

**การใช้ประโยชน์** แป้งที่สกัดได้จากหัวสามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร

ดอกและยอดอ่อน นำมาต้มจิ้มกับน้ำพริกรับประทานได้

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). เท้ายายม่อม. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1/>.

## บวบ

*Luffa acutangula* (L.) Roxb.

(วงศ์ CUCURBITACEAE)

ชื่ออื่น กะตอโร เดเรเนอุม เดเรซ่า บวบหวาน บวบเหลี่ยม มะนอย มะนอยงู มะนอยเหลี่ยม

วิสัยพืช ไม้เถาล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุกมีอายุเพียงปีเดียว ชอบเลื้อยพาดพันไปตามต้นไม้อื่นหรือทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ยอดอ่อนนุ่ม เถาหรือลำต้นเป็นเหลี่ยม ตามข้อเถามีมือสำหรับใช้ยึดเกาะเป็นเส้นยาว บางทีแยกเป็นหลายแขนง ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ใบเป็นรูป 5-7 เหลี่ยม ปลายใบแหลม โคนใบมนเว้าเป็นรูปหัวใจ ส่วนขอบใบหยักเว้าตื้น ๆ หลังใบและท้องใบเรียบ เนื้อใบค่อนข้างหนา ก้านใบเป็นเหลี่ยม ยาวประมาณ 4-9 ซม. ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน ดอกจะบานในช่วงเย็น โดยดอกจะเพศผู้จะออกเป็นช่อ ๆ ตามซอกใบ กลีบดอกเป็นสีเหลือง มีกลีบดอก 5 กลีบ ลักษณะของกลีบดอกเป็นรูปไข่กลีบ กลีบดอกบางและย่น โคนกลีบดอกเชื่อมติดกัน มีกลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกเป็นสีเขียว 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน ส่วนปลายแยกเป็น 5 กลีบ ด้านนอกมีขนสั้นและอ่อนนุ่มปกคลุมอยู่ ดอกเพศผู้จะมีเกสรเพศผู้ประมาณ 2-3 ก้าน มีอับเรณูแบบ 1 ช่อง 1 อัน และแบบ 2 ช่อง 2 อัน ส่วนดอกเพศเมียมักจะออกดอกเดี่ยว ดอกเป็นสีเหลือง มีลักษณะคล้ายกับดอกเพศผู้ รังไข่เป็นรูปขอบขนาน ท่อรังไข่เป็นรูปทรงกระบอก ปลายแยกเป็นแฉก 3 แฉก ภายในรังไข่มีช่อง 3 ช่อง และมีไข่อ่อนเป็นจำนวนมาก ผลเป็นรูปทรงกระบอก ผลจะมีเหลี่ยมเป็นสันขอบคมประมาณ 10 สันตามความยาวของผล โดยผลจะมีความยาวประมาณ 20 ซม. ปลายผลโต โคนผลเรียวเล็ก เปลือกของผลหนาพอแก่จะเป็นเส้นใบเหนียว เนื้อในผลมีรสขม ภายในผลมีเมล็ดสีดำจำนวนมาก เมล็ดมีลักษณะแบน

**การใช้ประโยชน์** ผลอ่อน มีเนื้อนุ่ม ฉ่ำน้ำ และมีรสหวาน ใช้กินหรือใช้ประกอบอาหาร

ใยผล สามารถนำมาใช้สระผมเพื่อช่วยรักษารังแค

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). บวบเหลี่ยม. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A1/>.

## ฟักหอม

*Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn.

(วงศ์ CUCURBITACEAE)

ชื่ออื่น ชีพรั้า ตีหมือ ฟัก ฟักขาว ฟักชี้หมู ฟักเขียว ฟักจิง ฟักจีน

วิสัยพืช ไม้เถาล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นยาวหลายเมตร ลำต้นมีสีเขียว มีขนหยาบขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วทั้งต้น เป็นพืชที่แตกกิ่งก้านสาขามาก ขอบใบหยักเป็นเหลี่ยม แยกออกเป็น 5-11 แฉกคล้ายฝ่ามือ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบซี่ฟัน โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจกว้าง ๆ ใบออกเรียงสลับกันตามข้อต้น ผิวใบหยาบ มีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ใบมีสีเขียวเข้ม แผ่นใบกว้างประมาณ 10-20 ซม. และยาวประมาณ 10-20 ซม. ส่วนก้านใบยาวประมาณ 10-20 ซม. ออกดอกตามง่าม ดอกเป็นดอกเดี่ยว มีสีเหลือง ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียจะอยู่ต้นเดียวกัน เมื่อดอกบานเต็มที่จะกว้างประมาณ 6-12 ซม. โดยดอกเพศผู้จะมีก้านดอกยาว 5-15 ซม. มีกลีบรองดอกโคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็นกลีบ 5 กลีบ กลีบเป็นรูปไข่หัวกลับ ยาวประมาณ 3-5 ซม. มีเส้นมองเห็นได้ชัดเจน มีเกสรตัวผู้ 3 อันติดอยู่ใกล้กับปากท่อดอก และอับเรณูจะหันออกไปด้านนอก ส่วนดอกเพศเมีย ก้านดอกจะสั้น มีกลีบรองดอกและกลีบดอกลักษณะเหมือนดอกเพศผู้ เป็นรูปไข่หัวกลับหรือเป็นรูปทรงกระบอก ยาวประมาณ 2-4 ซม. มีขนยาวปกคลุมอยู่หนาแน่น มีท่อรังไข่สั้น ปลายท่อแยกออกเป็น 3 แฉก ผลเป็นรูปกลมยาว หรือเป็นรูปไข่แกมขอบขนานหรือขอบขนานค่อนข้างยาว ผลมีความกว้างประมาณ 10-20 ซม. และยาวประมาณ 20-40 ซม. ผลอ่อนมีขน ส่วนผลแก่ผิวนอกมีนวลเป็นแป้งสีขาวเคลือบอยู่ เปลือกแข็งมีสีเขียว เนื้อด้านในมีสีขาวปนเขียวอ่อน ฉ่ำน้ำ เนื้อแน่นหนา เนื้อตรงกลางฟูหรือพูน และมีเมล็ดสีขาวอยู่ภายในจำนวนมาก เมล็ดเป็นรูปไข่ เมล็ดแบน มีความกว้างประมาณ 5-7 มม. และยาวประมาณ 10-15 มม. ผิวเรียบ มีสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมาใช้ประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน

ยอดอ่อน นำมาลวกหรือต้มกับกะทิ

เมล็ด รับประทานได้ และยังอุดมไปด้วยน้ำมันและโปรตีน

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ฟักเขียว. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7/>.



## แตงกวา

*Cucumis sativus* L.

(วงศ์ CUCURBITACEAE)

ชื่ออื่น           ตาเสาเซาะ แตงขี้ไก่ แตงขี้ควาย แตงข้าง แตงปี แตงยาง แตงร้าน แตงเห็น แตงอ้ม

วิสัยพืช         ไม้เถาล้มลุก

ลักษณะทั่วไป   เป็นเถาเลื้อยยาว 2-3 ม. มีซ้อยาว 10-20 ซม. และหนดบริเวณข้อช่วยเกาะยึดลำต้น ก้านใบยาว 5 –15 ซม. มีมุมใบ 3 ถึง 5 มุม ปลายใบแหลม ทั้งลำต้นและใบมีขนหยาบ ดอก มีกลีบดอกสีเหลือง 5 กลีบ ดอกเพศเมียมีลูกเล็ก ๆ ติดมาด้วย ส่วนดอกเพศผู้ สังเกตที่ด้านหน้าดอกมีเกสรยื่นออกเล็กน้อยและไม่มีลูกเล็ก ๆ ติดที่โคนดอก ผล มีลักษณะกลมยาวทรงกระบอก ความยาวตั้งแต่ 5-40 ซม. ใสภายในผล ประกอบด้วยเมล็ดมากมาย

การใช้ประโยชน์   ในปัจจุบันมีการใช้น้ำแตงกวานำไปผสมในเครื่องสำอางต่าง ๆ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). แตงกวา. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B2/>.

## คะน้า

*Brassica oleracea* L.

(วงศ์ BRASSICACEAE)

ชื่ออื่น           คะน้ายอด

วิสัยพืช         ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** พืชปีเดียวไม่มีเนื้อไม้สูงได้ถึง 40 ซม. และสูง 1-2 ม. เมื่อช่อดอกเจริญเติบโตเต็มที่ ผิวส่วนต่าง ๆ ของลำต้นมีลักษณะเรียบ และมีนวลจับ ระบบรากเป็นแบบรากแก้ว มีรากแขนงที่แข็งแรง มีลำต้นหลักหนึ่งต้น มีกิ่งแขนงผอม ๆ เจริญออกมาทางด้านข้าง หรือส่วนบนของลำต้น การเรียงใบแบบสลับ แผ่นใบหนาแข็งมีก้านใบ ใบกว้างรูปไข่จนถึงเกือบกลม ขอบใบแบบหยักซี่ฟันและมีลักษณะเป็นคลื่นที่โคนใบ มีติ่งยื่นออกมาทั้งสองด้าน ใบที่อยู่ทางด้านล่างมีขนาดเล็ก ช่อดอกแบบช่อกระจุก ยาว 30-40 ซม. ก้านดอกย่อยยาว 1-2 ซม. ดอกมีสีขาว อาจพบดอกสีเหลือง เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3 ซม. ดอกมี 4 ส่วนครบ มีเกสรเพศผู้ 6 อัน สั้น 2 อัน ยาว 4 อัน ผลแตกแบบฝักกาค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3 มม. เมล็ดมีรอยบวมขนาดเล็ก

**การใช้ประโยชน์**         ใบ ก้านใบ ประกอบอาหารได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

คะน้า. เข้าถึงได้จาก <http://xn--12cg7dj6hdl7p.blogspot.com/2013/07/brassica-alboglabra.html>.

## ผักบุ้ง

*Ipomoea aquatica* Forssk.

(วงศ์ CONVOLVULACEAE)

ชื่ออื่น            กัจจกร ผักทอดยอด ผักบุ้งจีน ผักบุ้งไทย ผักบุ้งหนอง โหนเดาะ

วิสัยพืช            ไม้ล้มลุกที่ลำต้นทอดคดคลานไปตามดิน หิน หรือลำต้น

ลักษณะทั่วไป    ลำต้นเลื้อยทอดไปตามน้ำหรือในที่ลุ่มที่มีความชื้นหรือดินแฉะๆ ลำต้น กลวงสีเขียว มีข้อปล้องและมีรากออกตามข้อได้ เป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ รูปไข่ รูปไข่แกมขอบขนาน รูปหอก รูปหัวใจหรือรูปหัวใจ ขอบใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ปลายปลายใบแหลมหรือมน ฐานใบเว้าเป็นรูปหัวใจ ใบยาว 3-15 ซม. กว้าง 1-9 ซม. ดอกเป็นรูประฆังออกที่ซอกใบ แต่ละช่อมีดอกย่อย 1-5 ดอก กลีบเลี้ยงสีเขียว กลีบดอกมีทั้งสีขาว สีม่วงแดง สีชมพูม่วง กลีบดอกจะติดกันเป็นรูปกรวย มีสีขาวอยู่ด้านบนและมีสีม่วงหรือสีชมพูอยู่ที่ฐาน เกสรเพศผู้มี 5 อันยาวไม่เท่ากัน ผลเป็นแบบแคปซูลรูปไข่หรือกลมสีน้ำตาล มีเมล็ดกลมสีดำ

การใช้ประโยชน์    ประกอบอาหาร

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เดอะแทนดอกคอม. ผักบุ้ง. เข้าถึงได้จาก <http://www.the-than.com/samonpai/P/45.html>.

## มะเขือพวง

*Solanum torvum* Sw.

(วงศ์ SOLANACEAE)

ชื่ออื่น            จะเคาะคะ ตะโกงลาโน ปอลอ ปอลือ

วิสัยพืช        ไม้พุ่ม

ลักษณะทั่วไป    ไม้พุ่มขนาดเล็ก มีความสูงของต้น 1-3 ม. มีอายุยาวนาน 3-4 ปี มีทั้งชนิดที่มีหนาม และไม่มีหนาม ออกดอกเป็นช่อๆ ดอกหนึ่งจะติดผลตั้งแต่ 2-3 ผล จนถึง 10 ผล ผลอ่อนจะมีลักษณะกลม สีเขียว มีเส้นผ่านศูนย์กลางผล 1-1.5 ซม. ผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ผลหนึ่งมีเมล็ด 300-400 เมล็ด มีลูกตลอดปี ในฤดูฝนที่มีฝนตกชุก จะติดผลน้อย

การใช้ประโยชน์      ผล ประกอบอาหาร

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เดอะแทนดอกคอม. มะเขือพวง. เข้าถึงได้จาก <http://www.the-than.com/samonpai/P/59.html>.

## ฟักทอง

*Cucurbita maxima Duchesne*

(วงศ์ CUCURBITACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้เถาล้มลุก

ลักษณะทั่วไป ไม้เลื้อยล้มลุก อายุปีเดียว ใบเดี่ยวออกเรียงสลับ เป็นรูปไข่กว้างหรือรูปไตแกมรูปโล่ กว้าง 10-35 ซม. ยาว 7-35 ซม. ขอบใบหยักเว้าเป็น 5-7 แฉก ผิวใบด้านล่างมีขนสีขาว ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นรูปประฆังสีเหลือง หรือสีเหลืองแกมส้ม ผลสดรูปกลมแบน เนื้อในสีเหลืองหรือส้ม เมล็ดรูปไข่สีขาวหม่นหรือเหลืองอ่อน

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อน และผล รับประทานเป็นผัก หรือประกอบอาหารได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฟักทอง. เข้าถึงได้จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/cubita.html>.

## ถั่วฝักยาว

*Vigna unguiculata* (L.)

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น ถั่วขึ้น ถั่วตอ ถั่วปี ถั่วพุงหมู ถั่วสายเสื่อ ถั่วไส้หมู

วิสัยพืช ไม้เถาล้มลุก

ลักษณะทั่วไป ลำต้นเป็นไม้เลื้อย เถาเป็นสีเขียวอ่อน เถาจะแข็งและเหนียวคล้ายกับถั่วพู ลำต้นมีขนสั้น ยืดเกาะได้ ลักษณะของใบเป็นใบประกอบแบบฝ่ามือ มี 3 ใบย่อยลักษณะคล้ายรูสามเหลี่ยมยาวประมาณ 6-10 ซม. ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ กลีบดอกเป็นสีขาว (หรือน้ำเงินอ่อน) ฝักมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-1 ซม. ยาวประมาณ 20-80 ซม. และในฝักมีเมล็ดอยู่หลายเมล็ด

การใช้ประโยชน์ ฝัก นำมาประกอบอาหาร

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ถั่วฝักยาว. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%96%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%9D%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>.

## ผักขม

*Amaranthus viridis* L.

(วงศ์ AMARANTHACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** เป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นสีเขียวตรงแตกกิ่งก้านสาขามาก ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่คล้ายสามเหลี่ยม ใบออกแบบสลับ กว้าง 2.5-8 ซม.ยาว 3.5-12 ซม.ขอบใบเรียบ ดอกเป็นดอกช่อ สีม่วงปนเขียว ออกตามซอก ใบเมล็ดสีน้ำตาลเกือบดำ

**การใช้ประโยชน์** กินเป็นผัก หรือประกอบอาหาร

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เดอะแทนดอทคอม. ผักขม. เข้าถึงได้จาก <http://www.the-than.com/samonpai/P/43.html>.

## จิงจูฉ่าย

*Artemisia lactiflora* Wall

(วงศ์ MYRSINACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุก หรือ ไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 0.5-1 ฟุต รากหรือเหง้าใหญ่กระจายกว้าง แตกกิ่งก้านสาขาหนาแน่นแผ่กว้างคลุมหน้าดินคล้าย ๆ กับต้นบัวบก ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ก้านใบยาว ใบเป็นรูปรี ขอบใบหยักลึกเป็น 5 แฉก หรือเป็นรูปนิ้วมือ ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ทรงใบเหมือนกับใบขึ้นฉ่าย เนื้อใบค่อนข้างหนา สีเขียวสด มีกลิ่นหอม รสขมเล็กน้อย

**การใช้ประโยชน์** ใช้ประกอบอาหาร

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

จิงจูฉ่าย. เข้าถึงได้จาก <http://jing-ju-chai.blogspot.com/>.



## โปรงฟ้า

*Murraya siamensis* Craib.

(วงศ์ RUTACEAE)

ชื่ออื่น            ส่องฟ้า หวดหม่อนต้น หัสคุณดง ลอดฟ้า

วิสัยพืช            ไม้ต้นขนาดเล็ก

ลักษณะทั่วไป    ไม้ต้นขนาดเล็กสูงประมาณ 2-4 ฟุต ใบรูปไข่ปลายแหลม สีเขียวออกเหลือง ขอบจักแบบฟันเลื่อย มีต่อมน้ำมันกระจายทั่วทั้งใบส่องดูจะเห็นเป็นจุด ๆ ทั้งใบ ดอกเล็ก ๆ สีขาวอมเขียวคล้ายดอกสะเดา มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ออกดอกเป็นช่อตั้งที่ปลายกิ่ง

การใช้ประโยชน์    ดอกอ่อน ฝักอ่อน ใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือจะช้ยอดอ่อนต้ม ก็ได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ระบบสมุนไพรออนไลน์. โปรงฟ้า. เข้าถึงได้จาก <http://www.rsusite.com/thaiphararmacy/?p=2465>.

ภาคผนวก ข

รายละเอียดพืชอาหารและพืชสมุนไพรที่พบในเส้นทางศึกษารัฐชาติ  
ของป่าชุมชนเขาไม้แก้ว

## ไผ่ลำมะลอก

*Bambusa longispiculata* Gamble ex Brandis

(วงศ์ POACEAE)

ชื่ออื่น ไผ่ยายกอ

วิสัยพืช ไม้ไผ่

ลักษณะทั่วไป ไผ่ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นสีเขียวแก่ ไม่มีหนามข้อเรียบ แตกกิ่งสูงจากพื้นดิน ประมาณ 6-7 ม. ปล้องมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-10 ซม. สูงประมาณ 10-15 ม. ระยะห่างระหว่างต้นห่างกันพอสมควร

การใช้ประโยชน์ หน่ออ่อน ต้มรับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

กลุ่มงานวัฒนวิจัย กรมป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. 2536



## เร่วหอม

*Etilingera pavieana* (Pierre ex Gagnep.) R. M. Sm.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ใบออกแบบสลับกัน เรียวยาว หนาสีเขียวเข้ม ขอบใบเรียบ ดอกมีสีแดง ออกดอกแทงช่อตรงจากเหง้า ผลออกเป็นช่อ เปลือกผลมีขนคล้ายกับผล ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลเข้มเรียงอัดกันแน่นอยู่เป็นจำนวนมาก

**การใช้ประโยชน์** รากมีกลิ่นหอม ใช้เป็นเครื่องเทศในการปรุงน้ำกวยเตี้ยว น้ำต้มเนื้อ แกงป่า

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ. (2562). เร่วหอม. เข้าถึงได้จาก <https://www.wisdomking.or.th/tree/109>.



## ขมิ้นดำ

*Curcuma aeruginosa* Roxb.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น ว่านมหาเมฆ

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** มีลำต้นใต้ดิน ลักษณะเป็นแงงหรือเหง้า เนื้อในหัวมีสีเขียวยาวครามออกดำ หัวโตกว่าขมิ้นชัน ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะใบรีใบหอกแกมรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลมหรือยาวคล้ายหาง โคนใบสอบเรียว แผ่นใบมีขนเล็ก ๆ กระจายอยู่ทั่วไป เส้นกลางใบมีสีแดงเข้มออกน้ำตาลไหม้ตลอดเรื่อยไปจนถึงปลายใบ โดยแตกออกตามแนวเส้นแขนงใบ กาบใบมีสีน้ำตาลออกแดงเข้ม ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ จากโคนถึงปลาย ดอก ออกเป็นช่อ ช่อดอกโผล่ขึ้นมาจากใจกลางของกลุ่มใบ มีรูปร่างแบบทรงกระบอกหรือรูปกรวย ใบประดับมีสีเขียวอ่อน ๆ หรือสีขาว ปลายช่อดอกจะมีสีชมพูอ่อนจัดเรียงซ้อนกันอย่างเป็นระเบียบ กลีบรองกลีบดอกจะเชื่อมติดกันเป็นรูปท่อ มีขน กลีบดอกมีสีขาว ตรงโคนเชื่อมติดกันเป็นท่อยาว

**การใช้ประโยชน์** เหง้าหัว รสเผื่อน ใช้เป็นยาขับพยาธิ

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

ประโยชน์ต่อทคอม. (2559). **ขมิ้นดำ**. เข้าถึงได้จาก <https://prayod.com/%E0%B8%82%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B3/>.

## กะทือ

*Zingiber zerumbet* (L.) Roscoe ex Sm. subsp. *zerumbet* (วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น กะทือป่า กะแวน กะแอน เปล้าอ้อ เหยียวซ่า เหยียวดำ เหยียวแดง แสวดำ

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

ลักษณะทั่วไป พืชล้มลุก ชนิดลงหัว ข้างในสีขาวหรือเหลืองอ่อน ใบเดี่ยว ขอบใบเรียบ ใบยาว ปลายใบแหลม ดอกช่อแทงจากเหง้า ดอกสีขาวหรือเหลืองอ่อน มีลักษณะเป็นหลอด ปลายกลีบมีรูปร่างเหมือนปากอ้า แต่ละดอกมีกลีบเลี้ยงสีเขียวปนแดง

การใช้ประโยชน์ เหง้าหรือหัว รักษาอาการแน่นจุกเสียด

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. (2560). กะทือ. เข้าถึงได้จาก <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/zinzerum.html>.



## หวายขม

*Calamus viminalis* Willd.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น รอแตซาโป๊ะ

วิสัยพืช หมากหรือปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นเกี่ยวพันหรือเลื้อยเกาะ แตกกอ สามารถแตกหน่อด้านข้างในตำแหน่งใต้ดินหรือใกล้ผิวดินเป็นกอ เป็นกอขนาดเล็ก มีหนามบริเวณลำต้น ลำต้นมีสีเขียวปนน้ำตาล ใบเป็นรูปขนนกเป็นพวง รูปร่างใบเรียวแหลม ฐานใบแหลม ใบมีสีเขียวทั้งหลังใบและใต้ใบ ช่อดอกแบบแตกแขนงเป็นช่อดอกเล็กๆ ช่อดอกจะผลิตดอกย่อยออกมาจากภายใต้ก้าน ช่อดอกประกอบด้วย ดอกเพศผู้สีเหลืองนวล ดอกเพศเมียสีเหลือง ผลมีลักษณะรูปทรงกลม ขนาด 1-2 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่มีสีน้ำตาล

**การใช้ประโยชน์** หัว รสขมเย็น แก้ไอ บำรุงน้ำดี แก้อ่อนในกระหายน้ำ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). หวายขม. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_81.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_81.html).

## กระเดลิง

*Lasiobema scandens* (L.) de Wit

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น กระเดือก โขกนุ้ย มะลีมด้า

วิสัยพืช ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง

**ลักษณะทั่วไป** ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง มีมือพันออกตามซอกใบ เถาแก่แข็ง เหนียว แบนหักโค้งเป็นลอนคล้ายบันได ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปร่างใบแปรผันมาก รูปไข่หรือรูปไข่กว้าง ปลายใบแหลม หรือหักเว้าลึกจนถึงฐานใบ ดอกออกเป็นช่อกระจุกหรือช่อแยกแขนง ออกที่ปลายกิ่ง แกนช่อดอกมีขนสีสนิมปกคลุม ดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก กลีบดอก 5 กลีบ สีขาวแกมเหลือง ผลเป็นฝักแบน รูปรีหรือค่อนข้างกลม กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 3-4 ซม. ฝักแก่สีน้ำตาลแดง

**การใช้ประโยชน์** เถา แก้วพิษ แก้วร้อน ขับเหียง แก้วไข่ แก้วไข่เชื่อมซึม แก้วพิษฝิ แก้วพิษร้อน พิษกระษัย เปลือก เหนียว-ใช้แทนเชือกได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สวนพฤกษศาสตร์. **ต้นกระเดลิง**. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/swnpvhkssastrtnkradiling/>.





## ชมพู่น้ำดอกไม้

*Syzygium jambos* (L.) Alston

(วงศ์ MYRTACEAE)

ชื่ออื่น บ๊องหวาน ฝรั่งน้ำ มะขามุด มะน้ำหอม มะห้าคอกลอก ยามู่ปะนาวา

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 10 ม. เปลือกต้นค่อนข้างเรียบเป็นสีน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกันเป็นคู่ ใบเป็นรูปขอบขนานแกมใบหอกเรียวยาว ปลายใบแหลมและมีติ่งแหลม โคนใบมนรี ขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 3-4 ซม. และยาวประมาณ 12-17 ซม. แผ่นใบหนาเป็นสีเขียวเข้ม ดอกเป็นช่อกระจุก โดยจะออกที่ปลายกิ่ง มีดอกย่อยประมาณ 3-8 ดอก กลีบดอกบางเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อน ฐานรองดอกมีลักษณะเป็นรูปกรวย ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลเป็นผลเดี่ยว มีลักษณะเกือบกลม ปลายผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ 4 กลีบ ภายในผลกลวง ผลมีกลิ่นหอมคล้ายกับดอกนมแมว มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5-6 ซม. และมีน้ำหนักประมาณ 80-100 กรัม ผลดิบเป็นสีเขียวเข้ม เมื่อแก่สุกแล้วจะเป็นสีเหลืองอ่อนหรือสีเหลืองทอง เนื้อด้านในบางเป็นสีขาวนวลหรือสีเหลืองอ่อน ส่วนเมล็ดเป็นสีน้ำตาลและมีขนาดใหญ่

**การใช้ประโยชน์** ผลมีสีส้มสวยงามใช้รับประทานได้ มีกลิ่นหอมและมีรสหวานมาก

เปลือก นำมาสกัดเป็นสารที่ให้สีน้ำตาล

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). **ชมพู่น้ำดอกไม้**. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%8A%E0%B8%A1%E0%B8%9E%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%89/>.

## คอแลน

*Nephelium hypoleucum* Kurz

(วงศ์ SAPINDACEAE)

**ชื่ออื่น** กะเบน ขาวกลาง คอรั้ง คอแลน คอแลนตัวผู้ มะแงว มะแงะ ลิ่นจีป่า สั้งเคียดขอนแก่น หมักงาน หมักแงว หมักแวง

**วิสัยพืช** ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 10-20 ม. เปลือกเรียบ มีสีน้ำตาลคล้ำ เรือนยอดเป็นพุ่มค่อนข้างทึบ ลักษณะของใบ เนื้อหนา สีเขียว ออกเป็นช่อติดเรียงสลับยาวประมาณ 20-30 ซม. โดยใบย่อยเป็นรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับถึงรูปรี ติดตรงข้าม 1-3 คู่ โคนใบมนและเบี้ยว ขอบใบเรียบ หลังใบเกลี้ยงเป็นมัน ส่วนท้องใบสีจาง ดอก มีขนาดเล็ก มีสีขาวอมเขียว ออกรวมกันเป็นช่อตามปลายกิ่ง ทุกส่วนของช่อดอกจะมีขนสีเทาทั่วไป โคนกลีบรองดอกจะติดกันเป็นรูปถ้วยปากกว้าง ปลายแยกเป็น 5 แฉก ส่วนกลีบดอกไม่มี มีเกสรตัวผู้ 5 อัน มีรังไข่กลมและมีขนปกคลุม ผล เป็นรูปรีถึงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางกว้างประมาณ 1.5-2 ซม. และยาวประมาณ 2.5-3 ซม. ลักษณะของผิวจะขรุขระ เป็นปมเล็ก ๆ กระจายไปทั่ว ผลอ่อนจะเป็นสีเขียว ส่วนผลแก่จัดจะออกเป็นสีแดงเข้ม โดยในผลจะมีเมล็ด 1 เมล็ด และมีเนื้อเยื่อใส ๆ และน้ำหุ้มเมล็ดอยู่

**การใช้ประโยชน์** ผลแก่ใช้รับประทานเป็นผลไม้ได้ มีรสหวานอมเปรี้ยว

เนื้อไม้ เหนียว แข็ง และละเอียด สามารถนำไปใช้ทำเป็นเครื่องมือทางการเกษตรได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). คอแลน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%99/>.

## ปลาไหลเผือก

*Eurycoma longifolia* Jack

(วงศ์ SIMAROUBACEAE)

ชื่ออื่น           กรงบาดาล คะนาง ชะนาง ตรึงบาดาล ตุงสอ ตูรูเป๊ะมิง ตูรูวอมิง เพี้ยก หยิกบ่อถอง  
หยิกไม้ถึง ไหลเผือก เอียนดอน แสพันชั้น

วิสัยพืช         ไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป   ไม้ต้น สูงได้ถึง 10 ม. ใบประกอบยาวได้กว่า 1 ม. เรียงหนาแน่นช่วงปลายกิ่ง ใบย่อยจำนวนมาก รูปใบหอก รูปขอบขนาน หรือแกมรูปไข่ ยาว 5-20 ซม. โคนเบี้ยว ก้านสั้นมากหรือไร้ก้าน ช่อดอกขนาดใหญ่ มีขนละเอียดและขนต่อมกระจาย ดอกสีแดง ก้านดอกหนา ยาวประมาณ 7 มม. กลีบเลี้ยงรูปสามเหลี่ยม ยาวประมาณ 1 มม. กลีบดอกรูปใบหอก รูปขอบขนาน หรือแกมรูปไข่ ยาว 4-5 มม. มีขนละเอียด เกสรเพศผู้ ยาว 1.5-2.5 มม. เกสรเพศผู้ที่เป็นหมันยาวได้ถึง 2 มม. ในดอกเพศเมียสั้นมาก ก้านเกสรเพศเมียเรียวยาว ติดเหนือรังไข่ประมาณ 1 มม. ยาวประมาณ 2 มม. ผลย่อยรูปรีหรือรูปไข่ ยาว 1-2 ซม. ก้านผลยาวประมาณ 3 มม.

การใช้ประโยชน์         -

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สารานุกรมพืชในประเทศไทย. (2559). ปลาไหลเผือก. เข้าถึงได้จาก <http://www.dnp.go.th/botany/detail.aspx?wordsLinkno=3270&words=%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%9C%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%81&typeword=word>.



## กระชาย

*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น กระชายดำ กะแอน ชิงทราย จีปู ซีพู เป้าซอไร้ะ เป้าสี่ ละแอน ว่านพระอาทิตย์

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น รากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ 4-10 ซม. และกว้างประมาณ 1-2 ซม. ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน มีประมาณ 2-7 ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรี ยาวประมาณ 12-50 ซม. และกว้างประมาณ 5-12 ซม. โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ก้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ก้านใบเรียบมีความยาวประมาณ 7-25 ซม. ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ 7-25 ซม. ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลื่นใบ ดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ ในที่สุด มีความยาวประมาณ 5 ซม. แต่ละดอกจะมีใบประดับ 2 ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบ หอกกว้างประมาณ 8 มม. และยาวประมาณ 3.5-4.5 ซม. ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 1.7 ซม. ปลายจะแยกเป็น 3 แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 6 ซม. และปลายแยกเป็น 3 กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี 1 กลีบ กว้างประมาณ 7 มม. และยาวประมาณ 1.8 ซม. ส่วนอีก 2 กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ 5 มม. และยาวประมาณ 1.5 ซม. มีเกสรตัวผู้อยู่ 6 อัน แต่มี 5 อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือน กลีบดอก โดย 2 กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ 1.2 ซม. และยาวประมาณ 1.7 ซม. ส่วนอีก 3 กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ 2 ซม. ยาวประมาณ 2.7 ซม. และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ 2.5 ซม. มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะ ตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ 1 อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย ผลแก่จะแตก เป็น 3 ส่วน มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่

**การใช้ประโยชน์** รากนำมาใช้เป็นเครื่องแกงในการประกอบอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา รากช่วยไล่แมลง ด้วยการนำตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบสะเดาแก่ นำมาตำผสมกันแล้ว ใช้ผสมกับน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). กระชาย. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%A2/>.

## เขยตาย

*Glycosmis pentaphylla* (Retz.) DC.

(วงศ์ RUTACEAE)

**ชื่ออื่น** เขยตายแม่ยายชักปรก ลูกเขยตาย ต้นขมขึ้น ลูกเขยตายแม่ยายทำศพ หล้ายายง น้ำเข้า  
โรคน้ำเข้า กระรอกน้ำข้าว ละรอก กระรอกน้ำ ส้มขึ้น ศรีขมขึ้น น้ำข้าวต้น พิษนาคราช

**วิสัยพืช** ไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 3-6 ม. เปลือกลำต้นเรียบสีน้ำตาลเทา ผิวลำต้นตก  
กระเป็นวงสีขาว แตกกิ่งก้านต่ำตั้งแต่โคนต้น ใบออกดกทึบ ใบเป็นใบเดี่ยว รูปหอกแกมวงรี ออกตรงข้าม หรือ  
กึ่งตรงข้าม กว้างประมาณ 3-5 ซม. ยาวประมาณ 10-20 ซม. ปลายใบแหลมถึงกลม โคนสอบเรียว ใบ  
ด้านบนๆจะมีสีแดงที่ฐาน ขอบใบเรียบหรือมีรอยจักตื้น แผ่นใบเรียบ ผิวใบทั้งสองด้านมีจุดต่อม ผิวใบด้านบน  
สีเขียวเข้มเป็นมัน ลำต้นเป็นเหลี่ยม ดอกช่อเชิงลดแยกแขนง ยาว 10-30 ซม. ออกดกทึบ ดอกเล็กสีขาว ดอก  
ย่อยเป็นกระจุกละ 12-15 ดอก ออกตามซอกใบหรือที่ปลายกิ่ง กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว ขนาด 4-5 x 2-2.5  
มม. ผิวมีต่อมเป็นจุด รูปไข่กลับ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ โคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ยาว 1-1.5  
มิลลิเมตร รูปแหลมกึ่งรูปไข่ มีขนอ่อนที่ส่วนปลาย มีใบประดับหุ้ม โดยชั้นบนมี 5 กลีบใหญ่ และมีส่วนย่อย  
เล็กๆหลายอัน มีต่อมซึ่งปลายเป็นร่อง ก้านชูดอกสั้นมาก เกสรตัวเมียเรียงเป็นวง ตรงกลางแกนดอกมีเกสรตัว  
ผู้เป็นแท่ง รังไข่ขนาดกว้าง 2-2.5 มม. รูปไข่ เกสรเพศผู้ 8-10 อัน ก้านชูอับเรณูยาว 2-3 มม. ผลสดรูปทรง  
กลมขนาดเล็ก กว้าง 1-1.2 ซม. ยาว 1-1.8 ซม. ผิวเรียบ สีเขียวทึบ เมื่อสุกเป็นสีชมพูใส ฉ่ำน้ำ มีรสหวาน มี  
เมล็ดเดี่ยว ลักษณะกลม เป็นลาย

**การใช้ประโยชน์** ราก รสเมาขึ้นปร่า กระทบพิษ ฝนน้ำกินและทาแก้พิษงู แก้พิษแมลงกัดต่อย

เปลือกต้น รสเมาร้อน แก้ฝีภายนอกและภายใน กระทบพิษ แก้พิษงู ขับ

เนื้อไม้ กระทบพิษ แก้ฝีภายนอกและภายใน แก้พิษงู ขับน้ำนม

ดอกและผล รสเมาร้อน ทารักษาหิด

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2553). เขยตาย. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=186>.

## กระท้อน

*Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr.

(วงศ์ MELIACEAE)

ชื่ออื่น เตียน มะต๋อง มะตั้น ล่อน สติยา สะตุ สะโต สะท่อน

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้น สูงประมาณ 15-30 ม. เปลือกต้นเป็นสีเทา เป็นใบประกอบ ใบย่อยมี 3 ใบ คล้ายรูปรีแกมไข่ เมื่อใบแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง โดยความกว้างของใบประมาณ 6-15 ซม. และยาว 8-20 ซม. กลีบดอกเป็นสีเหลืองนวล ออกดอกเป็นช่อที่ซอกใบปลายกิ่ง และมีดอกย่อยจำนวนมาก ผลรูปทรงกลมแป้น ผิวมีขนคล้ายกำมะหยี่อ่อนนุ่ม ผลอ่อนจะมีสีเขียวมีน้ำขุ่นสีขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและมีน้ำขุ่นที่น้อยลง มีขนาดประมาณ 5-15 ซม. ภายในมีเมล็ด 4-5 เมล็ดและมีปุยสีขาว ๆ หุ้มเมล็ดอยู่ และเมล็ดมีรูปรีมีปลอกเหนียวห่อหุ้มอยู่

**การใช้ประโยชน์** ผล นำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือประกอบอาหารได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เมตไทย. (2560). **กระท้อน**. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99/>.

## คันทรง

*Ancistrocladus tectorius* (Lour.) Merr.

(วงศ์ ANCISTROCLADACEAE)

ชื่ออื่น กระฆ่า ขุนมา ค้อนตีหมา ค้อนหมาขาว ค้อนหมาแดง ทองคันทรง โคนมะเดื่อ

วิสัยพืช ไม้เถา

ลักษณะทั่วไป เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เมื่อต้นยังเล็กอยู่เป็นไม้พุ่ม กิ่งก้านมีตะขอโค้ง ช่วยในการเกาะเลื้อย ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับแน่นอยู่เหนือตะขอ รูปไข่กลับแกมขอบขนาน โคนใบสอบเรียว ปลายใบมน หรือเรียวแหลม กว้าง 3-10 ซม. ยาว 9-30 ซม. ดอก ออกเป็นช่อคล้ายช่อเชิงลด แตกแขนงเป็นสองง่ามหลายครั้ง ออกที่ซอกใบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบเชื่อมติดกันผล เมื่อแห้ง มีกลีบเลี้ยงติดอยู่กับปีก 5 ปีก

การใช้ประโยชน์ ราก ผสมรากช้างนาว ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดเมื่อย

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์. (2556). คันทรง. เข้าถึงได้จาก <http://www.qsbg.org/Database/plantdb/mdp/medicinal-specimen.asp?id=123>.

## ขนุนป่า

*Artocarpus lacucha* Roxb.

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น            หาด มะหาด มะหาดใบใหญ่

วิสัยพืช           ไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป   ไม้ยืนต้น สูง 30 ม. ทรงพุ่มแผ่กว้าง ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานหรือรูปวงรี กว้าง 8-10 ซม. ยาว 10-20 ซม. หลังใบเป็นมันสีเขียวเข้ม ท้องใบสาก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ค่อนข้างกลม ก้านสั้น แยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน ผลรวมสีเหลือง ผิวขรุขระ มีขนนุ่ม

การใช้ประโยชน์        เนื้อไม้ ใช้ถ้ายพยาธิได้ทุกชนิด

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

องค์การสวนพฤกษศาสตร์. (2556). ขนุนป่า. เข้าถึงได้จาก [http://www.qsbg.org/database/botanic\\_book%20full%20option/search\\_detail.asp?botanic\\_id=2840](http://www.qsbg.org/database/botanic_book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=2840).





## สะตอ

*Parkia speciosa* Hassk.

(วงศ์ FABACEAE)

ชื่ออื่น กะตอ ตอข้าว ตอดาน ปะตา ปัตเต๊ะ ปาไต

วิสัยพืช ไม้ยืนต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นค่อนข้างตรง เปลือกหนาสีน้ำตาลปนเทา ผิวค่อนข้างเรียบ เนื้อไม้สีเปลือกไข่แก่นสีแดง สูงประมาณ 30 ม. ใบประกอบ ก้านใบยาว 18-63 ซม. ก้านใบย่อยยาว 6-14 ซม. ก้านใบย่อยจะแยกออกเป็นคู่ ๆ จากก้านทางใบ มีจำนวน 14-27 คู่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 มม. ยาวประมาณ 5-14 ซม. มีใบย่อยแตกออกด้านข้างของแกนจำนวน 31-41 คู่ต่อหนึ่งทางใบย่อย มีใบจำนวน 62-82 ใบ ใบมีลักษณะคล้ายใบพายกว้าง 1.5-2.2 มม. ยาว 5-9 มม. ก้านทางใบย่อยแต่ละก้านอยู่ห่างกันประมาณ 2.5 ซม. ดอกช่อ แบบกระจุก ก้านช่อดอกยาว 20-30 ซม. ช่อดอกหนึ่งมี 3-16 ดอก ดอกย่อยเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ฝัก มีลักษณะตรงหรือบิดเบี้ยว สีค่อนข้างเขียว อยู่ในลักษณะห้อยจากตุ่มดอก ดอกหนึ่ง ๆ จะมีฝักตั้งแต่ 2-24 ฝัก ฝักยาว 36-45 ซม. กว้าง 3-5 ซม. ริมฝักหนา 0.2 ซม. ฝักแก่เปลือกฝักจะเปราะและหักง่าย เมื่อสุกเปลือกนอกจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีน้ำตาลไหม้เกือบดำ เมล็ด จะเรียงอยู่ตามแนวขวางกับฝัก มีรูปร่างเป็นรูปไข่ หดน้ำวรี และกลม ขนาดกว้าง 15-20 มม. ยาว 22.5-25 มม. ฝักหนึ่งมีเมล็ด 6-32 เมล็ด สีของเมล็ดจะมีลักษณะสีเขียวอ่อนและสีเขียวเข้ม

**การใช้ประโยชน์** เมล็ด ใช้ประกอบอาหาร

ใบของสะตอใช้ทำเป็นปุ๋ยบำรุงดิน

ลำต้นของสะตอใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ตกแต่งบ้าน

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

นานาการ์เดน. (2557). **ต้นสะตอ**. เข้าถึงได้จาก <https://www.nanagarden.com/tag/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B8%95%E0%B8%AD>.

## หนามเล็บเหยี่ยว

*Ziziphus oenopolia* (L.) Mill.

(วงศ์ RHAMNACEAE)

**ชื่ออื่น** หมากหนาม หนามเล็บเหยี่ยว มะตันขอ ยับยี้ว พุทธาขอ เล็ดเหยี่ยว เล็บเหยี่ยว แสงคำ  
สังคัน ตาฉู่แม โลซูมี เล็บแมว ยับเหยี่ยว

**วิสัยพืช** ไม้พุ่มรอเลื้อย

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มรอเลื้อย เนื้อแข็ง ยาว 3-10 ม. เถาและกิ่งมีหนามสั้นแหลมโค้งตามลำต้น และกิ่งก้าน เปลือกเถาเรียบหรือขรุขระเล็กน้อย สีดำเทา กิ่งอ่อนมีขนสีน้ำตาล เปลือกในสีแดง ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปไข่แกมรูปใบรี กว้าง 1-3 ซม. ยาว 2-6 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบเบี้ยวเล็กน้อย ขอบใบเรียบ แผ่นใบอ่อนทั้งสองด้านมีขนนุ่มสั้นๆ ผิวใบด้านบนเรียบ หรือมีขนเล็กน้อย ผิวใบด้านล่างมีขนนุ่มจำนวนมาก เส้นใบ 3 เส้น ออกจากฐานใบไปปลายใบ ก้านใบยาว 2-8 มม. ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบเป็นช่อกระจุก ขนาดเล็ก ดอกย่อยจำนวนมาก ช่อดอกยาว 4-6 มม. ก้านช่อดอกยาว 0.5-1.0 มม. มีขนเล็กน้อย ใบประดับช่อดอก 1 อัน ยาว 2-3 มม. มีขนกระจายทั่วไป ดอกจำนวน 5-11 ดอก ก้านดอกย่อยยาว 1.0-2.5 มม. มีขนเล็กน้อย กลีบดอกมี 5 กลีบ รูปช้อน ปลายกลม ยาว 0.8-1 มม. กว้าง 0.2-0.5 มม. สีเขียว หรือสีเขียวอมเหลือง ออกสลับกับกลีบเลี้ยง เกสรเพศผู้ มี 5 อัน สีเขียวอมเหลือง ก้านชูเกสรแบน ยาว 0.5-0.8 มม. ติดที่ฐานของกลีบดอก อับเรณูรูปสามเหลี่ยม ยาว 0.1-0.2 มม. สีน้ำตาล เกสรเพศเมีย มีรังไข่เหนือวงกลีบ รังไข่เกิดจาก 2 คาร์เพล แต่ละคาร์เพลมี 1 ช่อง และ 1 ออวูล ก้านและยอดเกสรเพศเมียคล้ายรูปขวด ยาว 0.5-1.0 มม. เกือบสีเขียวอมเหลือง ฐานดอกขนาด 1.5 มม. ผิวขรุขระ สีเหลือง กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ หลอดกลีบกว้าง 0.5-1.0 มม. ยาว 1.5-2.0 มม. ปลายแฉกกว้าง 1 มิลลิเมตร ยาว 1.0-1.5 มม. สีเขียว หรือสีเขียวอมเหลือง ปลายกลีบด้านนอกมีขนเล็กน้อย ผลสดรูปทรงกลมหรือรูปไข่ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ผลอ่อนสีเขียวพอสุกเปลี่ยนเป็นสีม่วงดำ ก้านผลยาว 3-5 มม. มีขนกระจายทั่วไป เมล็ดแข็งมี 1 เมล็ด รูปร่างค่อนข้างกลม กว้าง 5-8 มม. ยาว 6-9 มม. ปลายกลม

**การใช้ประโยชน์** ผลแก่มีรสเปรี้ยว รับประทานได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2553). เล็บเหยี่ยว. เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=279>.

## เถาย่านาง

*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

(วงศ์ MENISPERMACEAE)

ชื่ออื่น จ้อยนาง เถาว์ล้วยเขียว ยาดนาง

วิสัยพืช ไม้เลื้อย

**ลักษณะทั่วไป** ไม้เถาเลื้อย เถาอ่อนเหนียว มีเหง้าใต้ดิน ยอดจะแทงขึ้นมาจากดินเป็นกระจุก ซึ่งจะแตกเป็นเถายาวเถาอ่อนมีขนนุ่ม สีเทา ๆ เถาแก่จะเกลี้ยง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่แกมใบหอก สีเขียวเข้ม กว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. รูปโคนใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวเรียบมัน ดอกออกตามเถาและที่ซอกใบเป็นช่อสั้นๆ แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อย รูปวงรี แก่จัดมีสีแดงสด เมล็ดรูปเกือบกลม

**การใช้ประโยชน์** ใบนำไปคั้นน้ำใส่แกง กินเป็นยาแก้ไข้ ถอนพิษเบื่อเมา

รากนำไปตากแห้ง แล้วต้มน้ำดื่ม แก้ไข้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สำนักงานความหลากหลายทางชีวภาพด้านป่าไม้ กรมป่าไม้. เถาย่านาง. เข้าถึงได้จาก [http://biodiversity.forest.go.th/index.php?option=com\\_dofplant&view=showone&Itemid=59&id=456](http://biodiversity.forest.go.th/index.php?option=com_dofplant&view=showone&Itemid=59&id=456).

## ผักหวานป่า

*Champereia manillana* (Blume) Merr.

(วงศ์ OPILACEAE)

ชื่ออื่น ผักป่า ผักพุม ไอ้โด้เต๋

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ความสูงประมาณ 4-11 ม. เปลือกต้นเรียบ กิ่งอ่อนเป็นสีเขียวเข้ม เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเทาอมสีน้ำตาลอ่อน ใบเดี่ยว รูปไข่หรือรูปรียาว ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบสอบ เรียว ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5 ซม. และยาวประมาณ 6-12 ซม. ใบอ่อนเป็นสีเขียวอ่อน เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้ม ก้านใบยาวประมาณ 1-2 มม. ดอกเป็นช่อยาว ก้านช่อดอกยาวประมาณ 15-20 ซม. โดยจะออกจากกิ่งหรือตามซอกใบ ใบประดับดอกเป็นรูปไข่ปลายแหลม ดอกเป็นแบบแยกเพศแต่อยู่บนก้านดอกเดียวกัน โดยดอกเพศผู้จะมีกลีบสีเขียวอ่อน เกสรสีเหลือง ส่วนดอกเพศเมียจะมีกลีบดอกเป็นสีเขียวเข้ม และก้านดอกจะสั้นกว่าดอกเพศผู้ ผลเป็นผลเดี่ยวอยู่บนช่อยาวที่เป็นช่อดอกเดิม ลักษณะของผลเป็นรูปไข่ มีขนาดกว้างประมาณ 1.5-1.7 ซม. และยาวประมาณ 2.3-3 ซม. ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้มหรือสีแดง ส่วนก้านผลจะยาวประมาณ 3-5 มม.

**การใช้ประโยชน์** ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน และผลอ่อนมารับประทานเป็นผัก

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ผักหวานป่า. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B9%88%E0%B8%B2/>.

## แก้ว

*Murraya paniculata* (L.) Jack

(วงศ์ RUTACEAE)

ชื่ออื่น กะมูนิง แก้วขาว แก้วซีโก้ แก้วพริก แก้วลาย จ้าพริก ตะไหลแก้ว

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ความสูงของต้นประมาณ 5-10 ม. ต้นแตกกิ่งก้านเป็นพุ่มกลมแน่นทึบ เปลือกลำต้นเป็นสีเทาแตกเป็นร่อง ๆ เนื้อไม้สีขาวนวล ใบประกอบแบบขนนกปลายใบคี่ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยประมาณ 5-9 ใบ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ ปลายและโคนใบแหลม ขอบใบเป็นคลื่นหรือหยักมนเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1-3 ซม. และยาวประมาณ 2-7 ซม. แผ่นใบคล้ายแผ่นหนังบาง ๆ หลังใบเป็นสีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนท้องใบเรียบมีสีอ่อนกว่า ใบมีต่อมน้ำมัน เมื่อขยี้จะมีกลิ่นฉุนคล้ายผิวส้มเป็นน้ำมันติดมือ ดอกเป็นช่อสั้น ๆ ตามซอกใบ ดอกย่อยเป็นสีขาวและมีกลิ่นหอมจัด กลีบดอกมี 5 กลีบ หลุดร่วงได้ง่าย กลีบดอกมีลักษณะเป็นรูปกลมรี ยาวประมาณ 2-2.5 ซม. และกว้างประมาณ 7-9 มม. โคนกลีบดอกติดกัน ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวน 10 ก้าน ส่วนกลีบเลี้ยงดอกมี 5 กลีบ สามารถออกดอกได้ตลอดทั้งปี ผลเป็นกลมรีหรือเป็นรูปไข่ ปลายสอบเล็กน้อย ผลมีขนาดกว้างประมาณ 5-8 มม. และยาวประมาณ 1 ซม. ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อสุกเป็นสีแดงอมส้ม ผิวผลมีต่อมน้ำมันเห็นได้ชัดเจน ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 1-2 เมล็ด เมล็ดมีลักษณะรีหรือเป็นรูปไข่ ปลายสอบ มีขนหนาและเหนียวหุ้มโดยรอบเมล็ด สีขาวขุ่น เมล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 4-6 มม. และยาวประมาณ 6-9 มม.

**การใช้ประโยชน์** ก้านใบสามารถนำมาใช้ทำความสะอาดฟันได้

ผลสุกสามารถนำมาใช้รับประทานเป็นอาหารได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). แก้ว. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%A7/>.



## เข็มป่า

*Ixora cibdela* Craib

(วงศ์ RUBIACEAE)

ชื่ออื่น เข็มดอย เข็มตาไก่ เข็มโศดสะมา เข็มใหญ่

วิสัยพืช ไม้พุ่มกึ่งไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป ไม้ต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 3-4 ม. ใบเดี่ยว สีเขียว รูปไข่ ขอบใบเรียบ ยาวประมาณ 6-18 ซม. และกว้างประมาณ 2.5 ซม. ดอกออกตลอดปี และออกดอกเล็ก ๆ เป็นพวงเหมือนดอกเข็มธรรมดา ผล เป็นผลกลม สีเขียว

การใช้ประโยชน์ ดอก ใช้รักษาโรคตาเปียก ตาแดง ตาแฉะ

ใบ ใช้เป็นยาฆ่าพยาธิทั้งปวง

ผล ใช้เป็นยารักษาโรคริดสีดวงจมูก

เปลือก ใช้ตำแล้วคั้นเอาน้ำหยอดหูใช้ฆ่าแมงคาเรืองเข้าหู

ราก ใช้ทำเป็นยารักษาเสมหะในท้อง หรือในทรวงอก

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). เข็มป่า. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_94.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_94.html).



## พะวา

*Garcinia* sp.

(วงศ์ CLUSIACEAE)

ชื่ออื่น มะป่อง สารภีป่า มะระขี้่นก มะคะขี้่นก ขวาด กวักไหม หมากกวัก ชะมวง วาน้ำ กะวา

วิสัยพืช ไม้ต้นขนาดกลาง

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้นขนาดกลาง เปลือกลำต้นบาง มีสีเทาอมดำ แตกกิ่งก้านสาขาและใบหนาทึบเป็นทรงพุ่ม รูปโดม มีขนาดความสูงของลำต้นประมาณ 10-18 ม. ส่วนของลำต้น ใบ และผลมียางสีขาวอมเหลือง ใบเดี่ยว เรียงสลับตรงข้ามกัน ใบมีลักษณะเป็นรูปทรงรี รูปไข่กลับ รูปขอบขนาน หรือรูปรีแกมขอบขนาน แผ่นใบเรียบ ค่อนข้างหนา มีสีเขียวเข้มเป็นมัน โคนใบสอบ ปลายใบแหลมหรือมนกว้าง ขอบใบเรียบ มีขนาดความกว้างของใบประมาณ 4-8 ซม. ยาวประมาณ 8-15 ซม. แตกใบดกและหนาทึบ ดอก ออกเป็นช่อกระจุกที่ปลายกิ่ง ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียจะแยกกันอยู่คนละต้น ดอกเพศผู้มีลักษณะเป็นรูปทรงกลมรีสีเหลืองอ่อนและหนา จำนวน 4 กลีบ มีกลีบเลี้ยงจำนวน 4 กลีบ มีเกสรเพศผู้อยู่บริเวณกลางดอกเป็นจำนวนมาก ขนาดดอกที่บานเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. และร่วงโรยไปภายใน 1-2 วัน ส่วนดอกเพศเมียจะออกเป็นดอกเดี่ยวๆ ลักษณะคล้ายกับดอกเพศผู้ แต่กลีบดอกจะยาวกว่า มีกลีบดอกและกลีบเลี้ยงสีเหลืองจำนวน 4 กลีบ มีเกสรเพศเมียอยู่บริเวณกลางดอกซึ่งจะพัฒนาเป็นผลต่อไป เมื่อบานเต็มที่จะมีขนาดเท่ากับดอกเพศผู้ ดอกเพศเมียมักร่วงโรยไปภายในเวลา 1 วัน ดอกมีกลิ่นหอม ผล มีลักษณะเป็นรูปทรงไข่ ผิวผลเรียบ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางผลประมาณ 1-2 ซม. ยาวประมาณ 1.5-3 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีเหลือง สีส้ม และสีแดงเมื่อสุก บนขั้วผลมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ภายในผลมีเนื้อเป็นกลีบคล้ายกับมังคุดแต่จะมีความใสกว่า เนื้อผลมีรสฝาดเปรี้ยว เมล็ด มีลักษณะแบนยาวเป็นสีน้ำตาล

**การใช้ประโยชน์** เนื้อไม้ มีสีน้ำตาลแดง แข็งแรงทนทาน สามารถนำมาใช้ในการก่อสร้างได้เป็นอย่างดี ผลสุก มีรสฝาดเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

วิชาเกษตร. (2556). พะวา. เข้าถึงได้จาก <http://www.vichakaset.com/%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B2/>.

## ดีหมี

*Cleidion javanicum* Blume

(วงศ์ EUPHORBIACEAE)

ชื่ออื่น กาดาวกระจาย กาไล กำไล คัดไล จ้ามะไฟ เขยกะชู้ ดินหมี มะดีหมี

วิสัยพืช ไม้พุ่มหรือไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป ไม้ยืนต้นสูง 10-20 ม. ผิวเปลือกเกลี้ยง สีเทาดำ ใบเดี่ยวออกเรียงสลับตามกิ่ง ทรงรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใต้ท้องของใบมีต่อมกระจัดกระจาย ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง เป็นดอกแยกเพศ คือดอกเพศผู้เป็นช่อยาวมีดอกย่อยเรียงตามแกน เมื่อบานมี 3 กลีบ สีเหลือง ส่วนดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยว ไม่มีกลีบดอก มีกลีบรองดอก 5 กลีบ ผลทรงกลม เป็นคู่สีขาว เมื่อแก่จะแห้งและแตกได้

การใช้ประโยชน์ ราก รสขม แก้ไข้ ดีซ่าน ตาเหลือง ตัวเหลือง แก้ปวดท้อง แก้เหน็บชา  
แก่น นำมาต้มน้ำดื่มขับเห็้อ แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ปวดศีรษะ  
รากและใบ ต้มน้ำดื่มและอาบรักษาไข้มาลาเรีย

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). ดีหมี. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_47.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2012/11/blog-post_47.html).



## สมอตีนเร้ง

*Vitex pinnata* L.

(วงศ์ LAMIACEAE)

ชื่ออื่น กะพุน กานน กาสามปึก ไช้เนา โคนสมอ ตะพูน ตะพุนทอง ตะพุ่ม ตีนนก

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้น สูง 5-10 ม. เปลือกต้นสีน้ำตาลปนเทา แตกเป็นสะเก็ดยาว กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยมสีมูม มีขนสั้นปกคลุม ใบประกอบแบบฝ่ามือ ใบย่อย 3-5 ใบ ออกจากจุดเดียวกัน เรียงแบบตรงข้ามและตั้งฉาก ใบย่อยรูปใบหอกถึงรูปไข่แกมใบหอก กว้าง 4-6 ซม. ยาว 10-13 ซม. ใบย่อยตรงกลางมักมีขนาดใหญ่ที่สุด ปลายใบแหลม ฐานใบสอบแหลม ขอบใบเรียบ ยอดอ่อนมีขนคล้ายกำมะหยี่ ผิวใบด้านบนเรียบ ด้านล่างมีขนสั้น ๆ หนาแน่น ขนนุ่ม ก้านใบแผ่เป็นปีก ก้านใบย่อยสั้นมาก ดอกช่อแบบช่อแยกแขนงออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง ยาว 7-20 ซม. ดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอก 5 กลีบ กลีบบนมี 4 กลีบ กลีบล่างมี 1 กลีบ สีน้ำเงินหรือสีม่วงอ่อน โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปถ้วย ปลายแยกเป็นสองปาก เกสรเพศผู้มี 4 อัน ติดกับหลอดกลีบดอก สั้น 2 อัน ยาว 2 อัน เกสรเพศเมียมีรังไข่อยู่เหนือวงกลีบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ เชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปถ้วย ปลายแยกเป็นติ่งรูปสามเหลี่ยม มีขนสั้น ไม่มีก้านดอก ผลเดี่ยว สด รูปทรงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. มีเมล็ดเดี่ยวแข็ง มีกลีบเลี้ยงติดคงทน ผลแก่สีม่วงเข้มถึงสีดำ

**การใช้ประโยชน์** เปลือกต้น แก่น และราก บดเป็นผงละลายน้ำดื่มแก้ไข้

ราก ช่วยขับลม ใบ ตำพอกแผล

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2557). **หญ้าหนุตัน**. เข้าถึงได้จาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=133>.

## มะกอกเกลื้อน

*Canarium subulatum* Guillaumin

(วงศ์ BURSERACEAE)

ชื่ออื่น กอกกัน กอกเลื่อม เก้ม ซาลัก มะกอกเลือด มะกอกเลื่อม มะเก้ม มะนิม มะเลื่อม มักเหลียม  
โมกเลื่อม

วิสัยพืช ไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป ไม้ยืนต้น สูง 10-15 ม. เปลือกสีน้ำตาล เมื่อสับดูจะมีกลิ่นหอมแรงและมียางสีขาว ตามกิ่งมี  
แผลใบเห็นเด่นชัด ใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 2-5 คู่ มีตั้งแต่รูปค่อนข้างกว้าง จนกระทั่งรูปหอกกว้าง  
3.5-11 ซม. ยาว 9-18 ซม. ด้านบนมีขนประปราย ที่เส้นกลางใบและขอบใบ ด้านล่างมีขนสั้น ๆ ทั่วไป  
ส่วนโคนใบของใบย่อยคู่ล่างสุดไม่เบี้ยว โคนใบย่อยคู่อื่นมักเบี้ยว ขอบใบหยักแบบซี่เลื่อยตื้น ๆ มีขนเป็นกระจุก  
เล็ก ๆ ตามรอยหยัก เส้นใบนูนเด่นชัดทางด้านล่าง ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ช่อดอกเพศผู้และเพศเมีย  
แยกกัน ช่อดอกเพศผู้ยาว 7-11 มม. มีขนทั่วไป กลีบรองกลีบดอกเชื่อมกันเป็นรูปถ้วย ยาว 2.5-3.5 มม. ขอบ  
หยัก เกสรผู้ 6 อัน เกสรเมีย ในดอกเพศเมีย เกสรผู้มีขนาดเล็ก ผลเป็นช่อ ช่อหนึ่ง ๆ มักมีเพียง 1-4 ผล ผลรูปไข่  
หรือค่อนข้างกลม กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 2.7-3.5 ซม. มีกลีบรองกลีบดอกรูปถ้วยเล็ก ๆ เชื่อมติดอยู่กับก้านช่อ  
ดอก

การใช้ประโยชน์ ยาง ทาแก้คันและเป็นเครื่องหอม ผล รับประทานได้ แก้อิโธ ขับเสมหะ

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

องค์การสวนพฤกษศาสตร์. (2554). มะกอกเกลื้อน. เข้าถึงได้จาก [http://www.qsbg.org/Database/BOTANIC\\_Book%20full%20option/search\\_detail.asp?botanic\\_id=831](http://www.qsbg.org/Database/BOTANIC_Book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=831).

## พนมสวรรค์

*Clerodendrum paniculatum* L.

(วงศ์ LAMIACEAE)

ชื่ออื่น ฉัตรฟ้า นมสวรรค์ ป้างจวา พวงพีเหลือง พุ่มนก สาวสวรรค์ หัวลิง

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้พุ่ม สูง 1-2 ม. มีขนและต่อมกระจายตามแผ่นใบ กลีบเลี้ยงและกลีบดอกด้านนอก ใบรูปฝ่ามือ 3-7 พู รูปไข่กว้างหรือเกือบกลม ส่วนมากยาว 10-30 ซม. ปลายแฉกแหลม โคนรูปหัวใจ ขอบจักฟันเลื่อย ก้านใบยาวได้ถึง 15 ซม. ช่อดอกรูปคล้ายพืระมิต ยาวได้ถึง 50 ซม. ก้านช่อเป็นเหลี่ยม ใบประดับคล้ายใบ รูปไข่หรือแกมรูปขอบขนาน ยาว 1-5 ซม. ใบประดับย่อยรูปแถบ ยาวได้ถึง 1 ซม. ดอกสีส้มแดง กลีบเลี้ยงรูปใบหอก ยาวประมาณ 5 มม. หลอดกลีบยาว 1.-1.5 ซม. กลีบรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ยาว 0.7-1.4 ซม. เกสรเพศผู้ยาว 3-4 เท่าของกลีบดอก รังไข่เกลี้ยง ก้านเกสรเพศเมียยาวเท่า ๆ เกสรเพศผู้สั้นยาว ผลกลม จัก 2-4 พู เส้นผ่านศูนย์กลาง 5-9 มม. สุกสีดำ

**การใช้ประโยชน์** -

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สารานุกรมพืชในประเทศไทย. (2560). **พนมสวรรค์**. เข้าถึงได้จาก <http://www.dnp.go.th/botany/detail.aspx?wordsLinkno=3853&words=%E0%B8%9E%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%8C&typeword=word>.



## ระกำ

*Salacca wallichiana* Mart.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น เจาะละกำ

วิสัยพืช ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป** ต้นหรือเหง้าเดี่ยว มียอดแตกเป็นกอ ออกผลรวมกันเป็นกระจุกแบบทะลาย โดยหนึ่งทะลายจะประมาณ 2-5 กระจุก ลำต้นจะมีหนามแหลมยาวประมาณ 1 นิ้ว ใบมีลักษณะยาวเป็นทางประมาณ 2-3 ม. ผลที่เปลือกจะมีหนามแข็งเล็ก ๆ ในหนึ่งผลจะมีอยู่ด้วยกัน 2-3 กลีบ ผลดิบจะมีรสฝาดและเปรี้ยว ส่วนผลสุกจะมีรสเปรี้ยวอมหวาน เนื้ออ่อนและน้อย ฉ่ำน้ำ มีกลิ่นหอม ลักษณะโดยรวมแล้วจะคล้ายกับสละ แต่ลักษณะของผลจะป้อมกว่า เมล็ดจะใหญ่กว่า และเนื้อจะออกสีเหลืองอมส้ม

**การใช้ประโยชน์** ระกำสามารถนำมาปรุงรสเปรี้ยวในอาหารได้

ใช้รับประทานเป็นผลไม้สดหรือทำเป็นของหวานได้

มีการใช้ผิวของระกำนำมาสกัดเป็นน้ำมันระกำ

ไม้ของต้นระกำเมื่อลิดเอาหนามออกหมดสามารถนำมาใช้กันทำเป็นฝาบ้านได้

เนื้อไม้ของระกำอ่อนนุ่มมีความหยุ่น สามารถนำมาใช้ทำเป็นจุกขวดน้ำ ทำของเล่น

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2560). ระกำ. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B3/>.

สละ

*Salacca glabrescens* Griff.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น            สละไทย

วิสัยพืช            ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป**    ต้นมีหนามแข็งแหลมออกจากก้านใบ ดอกแยกเพศสีน้ำตาล ออกผลเป็นทะลายเรียกว่า คาน ซึ่งในแต่ละคานก็จะมีทะลายย่อยซึ่งเราจะเรียกว่า กระจุก ผลเป็นรูปทรงรียาว ผลอ่อนเป็นสีน้ำตาล ส่วนผลแก่เป็นสีแดงอมน้ำตาล เปลือกเป็นเกล็ดซ้อนกัน และบนผลมีขนแข็งสั้นคล้ายหนาม

**การใช้ประโยชน์**    ใ้รับประทานเป็นผลไม้ ทำน้ำผลไม้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

เมตไทย. (2560). สละ. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%B0/>.

B8%B0/.

## ทุเรียน

*Durio zibethinus* L.

(วงศ์ MALVACEAE)

ชื่ออื่น คือแยะ เรียน

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้น สูงถึง 20 ถึง 40 ม. สำหรับต้นที่ปลูกมาจากเมล็ด ส่วนต้นที่ปลูกจากการเสียบยอด อาจสูงถึง 8 ถึง 12 ม. ใบเป็นใบเดี่ยว ยาวประมาณ 8 ถึง 20 ซม. และกว้างประมาณ 4 ถึง 6 ซม. ปลายใบแหลม มีก้านใบสีน้ำตาลยาวประมาณ 1 นิ้ว บนใบสีเขียวแก่ถึงเขียวเข้ม ใต้ใบเป็นสีน้ำตาล ดอก มีลักษณะคล้ายระฆัง มีส่วนของ ดอกครบถ้วนและเป็นดอกสมบูรณ์เพศ มีรังไข่อยู่เหนือส่วนอื่นของดอกแต่ละดอก ประกอบด้วย กลีบเลี้ยงอยู่ชั้นนอกสุดมีสีเขียวอมน้ำตาล หุ้มดอกไว้มิดชิดโดยไม่มีการแบ่งกลีบแต่เมื่อดอกใกล้แย้ม จึงแยกออกเป็นสองหรือสามกลีบ กลีบรองลักษณะคล้ายหม้อตาลโตนดอยู่ถัดเข้าไปจากกลีบเลี้ยง กลีบดอกสีขาวนวลมี 5 กลีบ เกสรตัวผู้มี 5 ชูด ประกอบด้วยก้านเกสร 5-8 อัน ออกดอกเป็นช่อ ๆหนึ่งมีตั้งแต่ 1-30 ดอก ดอกมักอยู่รวม กันเป็นพวง ๆมี 1-8 ดอก ผล มีเปลือกหนา มีหนามแหลมแข็งเป็นรูปพีรามิดตลอดผล ทรงของผลมีหลายรูปแบบแล้วแต่ชนิดพันธุ์ ผลมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-20 ซม. เนื้อผลมีสีเหลืองอ่อน ขึ้นอยู่กับสภาพของดินและพันธุ์

**การใช้ประโยชน์** ผลสุก รับประทานได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์กรมมหาชน). **ทุเรียน**. เข้าถึงได้จาก <http://www.arda.or.th/kasetinfo/south/durian/controller/index.php>.

## มังคุด

*Garcinia mangostana* L.

(วงศ์ CLUSIACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้นขนาดใหญ่ ทรงต้นแบบกรวยคว่ำหรือทรงพีระมิด เป็นพุ่มทึบ สูง 10-12 ม. เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่อาจสูงถึง 30 ม. ทุกส่วนมียางสีเหลือง ใบเดี่ยวออกตรงข้าม รูปใบพาย รูปไข่หรือรูปวงรีแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมันท้องใบสีอ่อนกว่า เนื้อใบค่อนข้างหนาและค่อนข้างเหนียว ใบมีขนาดใหญ่ยาว กว้าง 6-11 ซม. ยาว 15-25 ซม. ดอก มี 2 ชนิดคือดอกตัวผู้และดอกสมบูรณ์เพศ ดอกตัวผู้จะออกที่ปลายกิ่งเป็นกระจุก 3-9 ดอก ดอกสมบูรณ์เพศออกเป็นดอกเดี่ยว ๆ หรือ 2 ดอก ที่บริเวณซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลีบรองกลีบดอกสีเขียว แข็งเหนียวจะคงอยู่และขยายใหญ่ขึ้นเมื่อเป็นผล กลีบดอกสีชมพูแดง ผล ค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3.5-7 ซม. สีเขียวอมขาว เมื่อแก่จะเริ่มมีลายสีแดง ๆ หรือม่วงแดง จากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงแดงจนถึงม่วงดำภายใน 2-5 วัน เปลือกผลหนาค่อนข้างแข็ง ผลเกลี้ยงกลม มีสีม่วงหนาประมาณ 0.8-1 ซม. บริเวณเปลือกจะมีท่อน้ำยางซึ่งเป็นสารพวกแทนนินมีรสขมฝาด ซึ่งเป็นตัวช่วยลดการทำลายของแมลงได้ทางหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งแมลงวันทองไม่สามารถเจาะเข้าไปทำลายได้ ในหนึ่งผลมีเมล็ด 1-2 เมล็ด นอกนั้นเป็นเมล็ดที่ไม่เจริญ เมล็ดมีรสสีขาวหุ้ม สีขาวนี้คือส่วนเนื้อที่บริโภค มีรสหวานอมเปรี้ยว

**การใช้ประโยชน์** ผลสุกมีรสหวานอมเปรี้ยวหอมอร่อย กินเป็นผลไม้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง**

หมอชาวบ้าน. มังคุด. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/2172>.

## หมาก

*Areca catechu* L.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น เค็ด เชียด แซ ปี่แน พลา มะ สะลา สีชะ หมากมู้ หมากเมีย หมากสง

วิสัยพืช ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ยืนต้นจำพวกปาล์ม สูง 10-15 ม. ลำต้นตั้งตรง เป็นต้นเดี่ยวไม่แตกกิ่งก้าน ลักษณะของลำต้นเป็นรูปทรงกระบอก มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 8-12 ซม. เปลือกลำต้นเป็นรอยขรุขระรอบ ๆ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงเวียนหนาแน่นที่ปลายยอด ก้านใบรวมยาวได้ประมาณ 130-200 ซม. ลักษณะของใบย่อยรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบเรียวแคบ ใบอ่อนมีรอยแยก ใบมีขนาดกว้างประมาณ 2.5-6 ซม. และยาวประมาณ 50-70 ซม. แผ่นใบเรียบหนา กาบใบหุ้มลำต้น ดอกหมาก (จันทหมาก) ออกตามซอกโคนก้านใบหรือกาบนอก ดอกออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ประกอบไปด้วยโคนจั่นยึดติดอยู่ที่ข้อของลำต้น ก้านช่อดอกเป็นเส้นยาวแตกออกโดยรอบแกนกลาง มีกลีบหุ้มช่อขนาดใหญ่ยาวประมาณ 40 ซม. เป็นมันเงา มีใบประดับหุ้มอยู่ ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอกเป็นสีขาวแกมสีเหลืองมี 6 กลีบ เรียงเป็นชั้น 2 ชั้น สีเขียว ยาวประมาณ 5-6 มม. ดอกมีเกสรเพศผู้ 6 อัน มีเกสรเพศเมียเป็นเส้น 3 เส้นบาง ๆ แผลออก ดอกเพศผู้จะมีขนาดเล็กและอยู่ตรงส่วนปลายของก้านช่อดอก ส่วนดอกเพศเมียจะค่อนข้างใหญ่และอยู่ที่โคนก้านช่อดอก ผลออกเป็นทะลาย ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลม รูปกลมรี รูปไข่ รูปไข่ปลายแหลม หรือเป็นรูปกระสวยขนาดเล็ก ในหนึ่งทะลายจะมีผลอยู่ประมาณ 10-150 ผล ผิวผลเรียบ มีกลีบเลี้ยงติดเป็นขั้วผล ผลมีขนาดกว้างประมาณ 5 ซม. และยาวประมาณ 7 ซม. ผลดิบหรือผลสดเปลือกผลจะเป็นสีเขียวเข้ม ผลเมื่อแก่เปลือกผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองส้มทั้งผลหรือสีแดงแกมส้ม ผลประกอบไปด้วย 4 ส่วน คือ เปลือกชั้นนอก (ส่วนของเปลือกที่เป็นเยื่อบาง ๆ สีเขียว เนื้อเปลือกมีเส้นใยละเอียดเหนียว) เปลือกชั้นกลาง (เป็นเส้นใยหนามากมองเห็นชัด) เปลือกชั้นใน (เป็นเยื่อบาง ๆ ละเอียดติดอยู่กับเนื้อหมาก) และส่วนของเมล็ดหรือเนื้อหมาก เมื่ออ่อนจะนิ่ม เนื้อส่วนผิวจะมีลายเส้นสีเหลืองถึงสีน้ำตาล ส่วนเนื้อจะเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ถึงสีเหลืองเข้มอมแดง ภายในผลมีเมล็ดเดียว

**การใช้ประโยชน์** เมล็ดใช้เป็นยาถ่ายพยาธิในสัตว์

ยอดอ่อน นำมารับประทานเป็นอาหารจำพวกผักได้

จันทหมากหรือดอกหมาก เมื่อยังอ่อนอยู่ก็ใช้รับประทานเป็นอาหารได้

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2560). หมาก. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%81/>.



## มะเดื่อชุมพร

*Ficus sp.*

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น มะเดื่ออุทุมพร ภูแซ เตื่อเกลี้ยง เตื่อน้ำ มะเดื่อ

วิสัยพืช ไม้ต้น

ลักษณะทั่วไป ไม้ต้น สูงได้ถึง 30 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาลปนเทา ผิวเรียบเกลี้ยง กิ่งอ่อนมีขนประปราย ทุกส่วนมีน้ำยางสีขาว ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่หรือรูปใบหอก กว้าง 2.5-6.5 ซม. ยาว 9-20 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบมนหรือเบี้ยว ใบอ่อนมีขนประปราย ดอกเป็นช่อแบบมะเดื่อออกตามลำต้น เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม. ดอกย่อยกระจุกอยู่บนฐานรองดอกเดียวกัน ดอกแยกเพศอยู่ร่วมต้น มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ก้านช่อดอก ยาว 2-7 ซม. ผลคล้ายรูปกรวยค่อนข้างกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 2-2.5 ซม. เมื่อสุกสีเหลืองหรือสีแดง

การใช้ประโยชน์ ปลูกเพื่อให้ร่มเงา ผลสุกเป็นอาหารของนก ผลอ่อนกินเป็นผักกับน้ำพริก

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สำนักพิมพ์บ้านและสวน. (2558). มะเดื่ออุทุมพร. เข้าถึงได้จาก <http://book.baanlaesuan.com/plant-library/ficus-racemosa/>.



## เต่าร้าง

*Caryota mitis* Lour.

(วงศ์ ARECACEAE)

ชื่ออื่น            เชื่องหมู่ ง้อเต็ง เต่าร้างแดง มะเต็ง

วิสัยพืช            ปาล์ม

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ประเภทปาล์ม ต้นแตกกอมีความสูงได้ประมาณ 5-10 ม. และลำต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10-20 ซม. มักขึ้นเดี่ยว ๆ หรือแตกกอเป็น 2-4 ต้น ลำต้นตั้งตรง ไม่แตกกิ่ง มีลักษณะเกลี้ยงเป็นสีเขียวถึงสีเทาอมเขียว ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ออกเรียงเวียนสลับรอบลำต้น ช่อใบมีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมกว้าง แผ่นแบน แตกแขนงออกเป็นช่อใบย่อยข้างละ 7-23 ช่อ ยาวประมาณ 50-100 ซม. ใบย่อยมีลักษณะพับเป็นจีบคล้ายรูปตัววี แผ่นใบมีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมหยักเว้า ปลายใบแหลมคล้ายหางปลา โคนใบเป็นรูปลิ้ม แผ่นใบเป็นสีเขียวเป็นมัน มีขนาดกว้างประมาณ 13 ซม. และยาวประมาณ 20-30 ซม. ใบย่อยคู่สุดท้ายมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด มักติดกันและมีขนาดใหญ่ ปลายใบหยักไม่สม่ำเสมอ โคนใบเป็นรูปลิ้มเยื้อง ส่วนขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบเกลี้ยงทั้งสองด้าน มีกาบใบโอบรอบลำต้นยาวประมาณ 0.5-2 ม. โคนกาบใบมีขนสีน้ำตาลแดงปนเทาหรือสีดำ และมีรยางค์สีน้ำตาลขึ้นปกคลุม ดอกเป็นแบบแยกเพศอยู่ร่วมต้นกัน โดยจะออกดอกเป็นช่อเชิงลดไม่มีก้าน ช่อดอกยาวประมาณ 60-80 ซม. ก้านช่อดอกอวบ ห่อหุ้มไปด้วยกาบสีเขียวขนาดใหญ่ ออกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายยอด ต่อมาจะออกตามซอกใบแล้วไต่ลงมาถึงโคนต้น ช่อดอกมีลักษณะย่อยห้อยลงมา ออกดอกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 ดอก เรียงเวียนสลับกับแกนช่อดอกย่อย โดยดอกเพศผู้จะเป็นสีเขียวอ่อนไม่มีก้าน ดอกมีลักษณะตูมเป็นรูปทรงขอบขนาน เมื่อดอกบานจะเป็นสีเหลืองนวล กลีบดอกแข็งมี 3 กลีบ ลักษณะเป็นรูปขอบขนาน ปลายแหลมโค้ง ส่วนดอกเพศเมียจะเป็นสีเขียวอ่อน มีกลีบดอก 3 กลีบ ที่โคนกลีบเชื่อมติดกัน ดอกที่บานเต็มที่จะมีขนาดกว้างประมาณ 2 ซม. ผลเป็นสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดียว สีเขียวแกมเหลือง ออกเป็นพวง ๆ ลักษณะเป็นรูปทรงกลมหรือกลมแป้น มีขนาดประมาณ 1-2 ซม. เนื้อผลชุ่มไปด้วยน้ำเลี้ยง ซึ่งเป็นพิษและทำให้ระคายเคือง ผลเมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีส้มหรือสีแดงเข้มถึงสีม่วงคล้ำหรือดำ ภายในผลมีเมล็ด 1 เมล็ด

**การใช้ประโยชน์** ยอดอ่อน ใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทาน จะนำมาต้ม ลวก แกง หรือผัดกะทิ

ผลสุก สามารถนำมารับประทานได้รสชาติหวาน

ใบ ใช้มุงหลังคาได้ ส่วนเส้นใบจากกาบใบใช้ทำเป็นเชือกสำหรับผูกของต่าง ๆ

## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมดไทย. (2557). เต่าร้าง. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87/>.

## ดอกดิน

*Curcuma candida* (Wall.) Techapr. & Škorničk.

(วงศ์ ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น -

วิสัยพืช ไม้ล้มลุก

**ลักษณะทั่วไป** ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูงประมาณ 15-25 ซม. โคนต้นมีกาบใบสีชมพูอ่อนประมาณ 1-2 ใบ ห่อหุ้มอยู่ มีก้านเดี๋ยวแทงขึ้นมาบนรากไม้อื่น ต้นไม่มีการแตกกิ่งก้านและไม่มีใบ ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีม่วงแดงอ่อน มีลักษณะเป็นถ้วยคว่ำ อ้วน โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด โคนงอ ส่วนกลีบเลี้ยงสีเหลืองอ่อน ยาวประมาณ 2-3 ซม. กลีบดอกจะแตกออกเป็นแฉก 5 แฉก ดอกมีเกสรเพศผู้ 4 ก้านและมีเกสรเพศเมีย 1 ก้าน ยอดเกสรเพศเมียสีเหลือง มีลักษณะอวบน้ำและมีขนาดใหญ่ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 มม. ส่วนก้านดอกยาวประมาณ 15-40 ซม. ผลเป็นรูปกลมไข่มีสีน้ำตาล ยาวประมาณ 1-1.5 ซม. ผลเมื่อแก่จะแตกออก ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาลขนาดเล็กจำนวนมาก

**การใช้ประโยชน์** ดอก มีรสจืดเย็น สามารถนำมาลวกหรือหนึ่งรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก

ดอกสดหรือดอกแห้ง นำมาสกัดคั้นเอาแต่น้ำใช้เป็นยีสผสมอาหารได้ โดยจะให้สีม่วง

หรือสีน้ำเงินเข้มเกือบดำ

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2557). ดอกดิน. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87/>.

## มะหาด

*Artocarpus lacucha* Roxb. ex Buch.-Ham.

(วงศ์ MORACEAE)

ชื่ออื่น กาแย ตาแป ตาแปง ทั้งคัน ม่วงกวาง มะหาดใบใหญ่ หาด หาดขน หาดรุม หาดลูกใหญ่

วิสัยพืช ไม้ต้น

**ลักษณะทั่วไป** ไม้ต้น สูง 15-25 ม. ลำต้นตั้งตรง ผิวเปลือกนอกค่อนข้างขรุขระสีน้ำตาลดำ หรือสีเทาแกมน้ำตาล บริเวณเปลือกของลำต้นมักมีรอยแตก และยางไหลซึมออกมาติดต้น ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ หรือรูปยาวรี ปลายแหลม โคนเว้ามน กว้าง 5-12 ซม. ยาว 8-15 ซม. ใบอ่อนมีขน ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อยเล็ก ๆ ใบแก่ขอบมักเรียบ หูใบเรียวแหลม ดอกช่อกลมเล็ก ๆ สีเขียวอมเหลือง ขนาดเล็ก ออกตามง่ามใบ ดอกเพศผู้ และดอกเพศเมียอยู่คนละช่อ แต่อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกตัวเมียกลีบค่อนข้างกลมมน โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกเพศผู้กลีบเป็นรูปขอบขนานปลายกลีบหยัก ยาว 0.5-1 ซม. ผลรวม กลมแป้นใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 6-8 ซม. เปลือกนอกผิวขรุขระ เนื้อผลค่อนข้างนุ่ม สีเขียว เมื่อแก่สีน้ำตาลเหลือง เมล็ด แต่ละผลมี 1 เมล็ด รูปรี

**การใช้ประโยชน์** แก่น เป็นยาขับพยาธิตัวดี และพยาธิไส้เดือน ละลายกับน้ำ

ราก แก้ไข้ แก้กระษัยเส้นเอ็น ขับพยาธิ แก้ไข้เพื่อฝึภายใน แก้พิษร้อน

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

สมุนไพรร. (2557). มะหาด. เข้าถึงได้จาก [http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_38.html](http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_38.html).



## ผักกูด

*Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.

(วงศ์ ATHYRIACEAE)

ชื่ออื่น กูดกิน กูดคี กูดน้ำ ไก้กวิรุ ปูแปลเต๊ะ ผักกูดขาว หัสดำ

วิสัยพืช เฟิร์นที่อาศัยอยู่ตามพื้นดิน

**ลักษณะทั่วไป** เฟิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า 1 ม. ขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 1 มม. และยาวประมาณ 1 ซม. เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น มีความยาวได้มากกว่า 1 ม. และกว้างได้ถึง 50 ซม. ใบมีสีเขียวอ่อน แม้แก่จะมีสีเขียวเข้ม มีใบย่อย 1-2 คู่ล่างจะเล็กกว่าใบย่อยที่อยู่ช่วงกลาง ซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ถึง 25 ซม. ช่วงขนาดสอบเล็กลงทันทีเป็นหลายแหลม ส่วนใบย่อยชั้นกลางจะมีใบที่มีขนาดใหญ่กว่า มีก้านสั้นหรือกึ่งไม่มีก้าน โคนใบมีลักษณะว่าเป็นรูปหัวใจหรือเป็นติ่งหู ปลายสอบแหลมมีขนาด 2.5 ซม. ขอบหยักลึกประมาณ 1 ใน 4 ของระยะถึงเส้นกลางใบ ปลายเป็นรูปมน ขอบเป็นฟันเลื่อย เนื้อใบมีลักษณะบางคล้ายกระดาษ มีเส้นใบแตกแขนงแบบขนนก มีปลายเส้นถึง 10 คู่ กลุ่มสปอร์จะอยู่ใกล้และยาวตลอดความยาวของเส้นใบส่วนปลาย ส่วนก้านใบยาวประมาณ 70 ซม.

**การใช้ประโยชน์** เป็นผักที่มีรสจืดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาบริโภค

### แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เมตไทย. (2557). ผักกูด. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B9%E0%B8%94/>.



ภาคผนวก ค

ภาพกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาพกิจกรรมการเก็บรวบรวมข้อมูล













