

การอภิปรายผลและสรุปผลการศึกษา

การศึกษาสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชระหว่างเดือนเมษายน 2534 ถึงเดือนกรกฎาคม 2535 นั้น สามารถเก็บรวบรวมพันธุ์พืชผักพื้นเมืองได้ ประมาณ 160 ชนิด ที่สามารถตรวจหาชื่อวิทยาศาสตร์ได้ 137 ชนิด จัดอยู่ใน 51 วงศ์ เป็นไม้ดอกจำนวน 133 ชนิด พวกจิมินัสเปิร์ม 1 ชนิด คือ เชลียง (*Gnetum gnemon* Linn. var. *tenerum* Markgr.) และเฟิร์น 3 ชนิด เป็นเฟิร์นน้ำ 1 ชนิด คือ ผักแว่น ผักลิ้นปี่ (*Marsilea crenata* Presl) อีก 2 ชนิดเป็นเฟิร์นที่อยู่บนบก คือ ลำเท็ง (*Stenochlaena palustris* (Burm.) Bedd.) และผักกูด (*Diplazium esculentum* Sw.) พืชผักพื้นเมืองที่เก็บรวบรวมได้จัดทำเป็นตัวอย่างพันธุ์ไม้แห้ง (Herbarium specimens) และตัวอย่างดอง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของพืช สภาพการณ์ที่อำนวย และเก็บรักษาไว้ ณ พิพิธภัณฑ์พืช ศาสตร์จารย์กสิณ ส่วตะพันธ์ ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแหล่งค้นคว้าอ้างอิง ได้จัดทำคำบรรยายลักษณะทางสัณฐานวิทยา สภาพนิเวศวิทยา ส่วนที่ใช้ วิธีการนำมาใช้ประกอบอาหาร และอื่นๆ โดยสังเขป เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจได้ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยด้านต่างๆที่เกี่ยวกับพืชผักพื้นเมือง เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งอาหาร ยารักษาโรค ฯลฯ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป

พืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่สำรวจพบ มีลักษณะนิสัย ถิ่นอาศัยแตกต่างกัน เป็นทั้งไม้ล้มลุก ไม้ต้น ไม้พุ่ม และ ปาล์ม มากน้อยตามลำดับ เป็นพืชที่มีถิ่นอาศัยอยู่บนบกมากกว่า พืชน้ำ สำหรับพืชน้ำที่สำรวจพบน้อยกว่าปกติ เนื่องจากในช่วงปีที่ทำการศึกษาศาสตร์จารย์กสิณ ส่วตะพันธ์ แห่งแล้งมาก แหล่งน้ำส่วนใหญ่ตื้นเขิน พืชน้ำบางชนิดตายไปเสียก่อนที่จะสำรวจพบ และหลายชนิดไม่งอก ไม่มีการเจริญเติบโต พืชที่เคยอยู่ในน้ำจะต้องอยู่ในที่แห้งแล้งหรือที่ขึ้นแฉะจึงมีการปรับตัวเพื่อการมีชีวิตรอด พบว่าพืชบางชนิด ลักษณะของลำต้น ดอก ใบ และ ผล ขนาดเล็ก แคระแกร็น ทำให้ขนาดหรือสัดส่วนเปลี่ยนไปจากสภาพปกติ

พืชผักพื้นเมืองที่พบในจังหวัดนครศรีธรรมราชอีกประมาณ 20 ชนิด และมีจำนวนอีกมากที่ผู้วิจัยไม่สามารถสำรวจได้ทั้งหมด ทั้งนี้เนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือ ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งนับได้ว่าน้อยมาก และช่วงเวลาที่ทำการสำรวจไม่เหมาะสมกับช่วงที่พืชออกดอกหรือให้ผล ทำให้ขาดส่วนที่สำคัญทำให้ข้อมูลที่ได้บางส่วนไม่สมบูรณ์และสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ สภาพของดินฟ้าอากาศ เกือบทุกครั้งที่ทำการสำรวจมีฝนตกเป็นอุปสรรคต่อการเดินทาง การบันทึกภาพ การเก็บตัวอย่าง โดยเฉพาะตัวอย่างที่อัดแห้งขึ้นมาก และราคินได้ง่าย ทำให้เกิดความเสียหายต้องทิ้งไปบางส่วนหรือทิ้งทั้งหมด เมื่อจะเก็บตัวอย่างใหม่มาแทน

ส่วนที่เสียหายไปก็เลยช่วงฤดูกาล หรือส่วนของดอกร่วงโรยไปหมดแล้วหรือฤดูกาลเปลี่ยนไปมาก จนไม่พบพืชชนิดนี้อีก จากสาเหตุหลายประการดังกล่าวทำให้ไม่สามารถตรวจหาชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องได้ ผู้วิจัยคาดหวังไว้ว่าจะต้องมีพืชสนใจและเห็นคุณค่าของพืชผักพื้นเมือง หรือพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นทรัพยากรของท้องถิ่นและมรดกอันมีค่ายิ่ง และนับวันยิ่งมีความสำคัญเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งในแง่แหล่งอาหาร ยารักษาโรค ฯลฯ และทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพิ่มเติมต่อจากผู้วิจัยในรายละเอียดสำคัญต่างๆ เพื่อจะได้นำข้อมูลไปใช้ได้โดยครบถ้วน

พืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่สำรวจจากตลาดและในท้องถิ่นต่างๆ หลายชนิดเป็นพันธุ์ไม้ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศเป็นเวลานานมากจนพืชเหล่านี้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพท้องถิ่นที่อาศัย จนกลายเป็นพืชผักพื้นเมืองหรือพืชผักพื้นบ้านประจำท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งอาจพบได้หลายแหล่งด้วยกัน บางชนิดเกิดเองในป่า ในสวนผัก สวนผลไม้ ไร่กาแพ ในนาข้าว สองข้างทาง หรือในแหล่งน้ำต่างๆตามธรรมชาติ ไม่ได้เพาะปลูก ชาวบ้านในชนบทจะเก็บมารับประทาน หรือนำไปจำหน่าย เพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งจำเป็นอื่นๆ นับได้ว่าเป็นการประหยัด และเพิ่มรายได้ ทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้นเป็นลำดับ พืชผักบางชนิดหายากและเป็นถิ่นนิยม ชาวชนบทจะทำการขยายพันธุ์ และเพาะปลูกเป็นพืชผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน หรืออาจนำไปจำหน่าย นอกจากนั้นพืชผักพื้นเมืองหลายชนิด เช่น ผักกาดข้าง (*Crassocephalum crepidioides* S. Moore (J. Harada, and others, 1987) แพงพวย (*Jussiaea repens* Linn.) และ ผักตบไทย (*Monochoria hastata* (Linn.) Solms.) (K. Noda, and others, 1985) เป็นวัชพืชและขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็วมาก จนกลายเป็นปัญหาสำคัญากที่จะกำจัดได้ในเวลาอันสั้น การบริโภคพืชผักพื้นเมืองเหล่านี้ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาดังกล่าว พืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมืองหลายชนิดหาได้ง่าย พบได้ทั่วไปทุกท้องที่ทำการสำรวจ มีจำหน่ายทุกฤดูกาล ราคาค่อนข้างถูก ชาวบ้านจะนำมาวางขายเป็นกองหรือเป็นมัดๆตามตลาดนัดทั่วไป เช่น กูดผักกูด (*Diplazium esculentum* Sw.) ลำไ้หรือปรองสวน, ซึ่งบ้าน (*Ficus fistulosa* Reinw. ex Bl.) และ โปะ ลกโพ (*Ficus obpyramidata* King) เป็นต้น พืชผักบางชนิดมีรับประทานบางฤดูกาล เป็นที่นิยมราคาค่อนข้างแพง เช่น สะตอ กะตอ (*Parkia speciosa* Hassk.) เนียง (*Archidendron jiringa* Nielsen) และพืชผักพื้นเมืองบางชนิดสามารถเก็บไว้รับประทาน และนำมาจำหน่ายในช่วงฤดูกาลที่ไม่มี โดยดองด้วยน้ำเกลือ หรือตากแห้ง ซึ่งเป็นการถนอมอาหาร ประหยัดรายจ่าย และเพิ่มรายได้ เช่น หน่อไม้ดอง หน่อเหียงดองและส้มแขกตากแห้ง พืชผักพื้นเมืองบางชนิดไม่มีการนำมาจำหน่ายในตลาดซึ่งอาจเนื่องมาจากเหตุผลสามประการด้วยกัน คือ มีจำนวนน้อยใช้บริโภคเฉพาะในครัวเรือน หรือพบได้ทั่วไปทุกท้องที่ที่สามารถเก็บจากธรรมชาติมาใช้รับประทานได้เลยโดยไม่ต้องซื้อจากตลาด และเป็นถิ่นนิยมน้อยมากเพราะมีลักษณะไม่มารับประทาน เช่น มีขน กลิ่นฉุน มียางเหนียว ฯลฯ อย่างไรก็ตามพืชผักพื้นเมืองเหล่านี้ควรมีการส่งเสริมให้อนุรักษ์พันธุ์ไว้ และหาวิธีการที่จะทำให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

ปัจจุบันพืชผักที่รับประทานมักมีสารพิษจำพวกยาฆ่าแมลง หรือยากำจัดศัตรูพืชสะสมในปริมาณที่อาจจะ เป็นพิษได้มากกว่าพืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมือง (อบเชย วงศ์ทอง, 2530) โดยเฉพาะพืชผักพื้นเมืองที่ตนเองตามธรรมชาติจะมีสารพิษน้อยมากหรืออาจจะไม่มีเลย การบริโภคพืช

ผักพื้นเมืองจึงปลอดภัยจากสารพิษ นอกจากนั้นจากการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารในส่วนที่กินได้ของพืชผักพื้นเมืองหลายชนิด พบว่าให้สารอาหารครบทุกประเภท ในปริมาณและสัดส่วนที่แตกต่างกันในแต่ละส่วนและแต่ละชนิด (กรมอนามัย กองโภชนาการ, 2530 และ Tindal, 1983) และมีตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคได้หลายชนิด และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆอีกมาก เช่น ทำสีย้อมทำเส้นใย เป็นต้น (Burkill, 1935 และ Perry, 1985) พืชผักพื้นเมืองที่มีสรรพคุณเป็นพืชสมุนไพร ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ (*Cassia occidentalis* Linn.) ใช้ทุกๆส่วนต้มเอาน้ำดื่มขับพยาธิตัวตืด (เกษม สร้อยทอง, 2525) อุตพิศ (*Typhonium trilobatum* Schott) ใช้หัวเป็นยาแก้ปวดคาลินท้อง หุงเป็นน้ำมันใส่แผล สมานแผล รากเป็นยากระตุ้น (ลีนา ผู้พัฒนาพงศ์, 2522) มะม่วงหิมพานต์ (*Anacardium occidentale* Linn.) ผลสุกรับประทานบำรุงกำลัง ส่วนเนื้อภายในเมล็ดรับประทานแก้ท้องร่วง บิด และ แก้อาเจียร (บุศิบรรณ ณ สงขลา, 2519) ฯลฯ ขณะนี้มีการค้นคว้าเกี่ยวกับสมุนไพรเป็นอย่างมาก มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับยาและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ (ถนอมศรี วงศ์รัตนสถิตย์ และ คณะ, 2534) และข้อมูลอื่นๆ โดยการนำพืชผักพื้นเมือง หรือพืชผักพื้นบ้านหลายชนิดเป็นแหล่งตัวอย่างที่สำคัญ ดังนั้นการบริโภคพืชผักพื้นเมืองในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะสำหรับอาหารประเภทอื่น จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรค

พืชผักพื้นเมืองที่นำมารับประทานอาจใช้ทุกส่วน ทั้งต้น หรือใช้เพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ลำต้น ใบ ดอก ราก ผล หรือ เมล็ด ที่ใช้รับประทานทั้งต้น เช่น ผักบุ้ง (*Ipomoea aquatica* Forsk.) บางชนิดใช้เมล็ดเพาะที่มีราก เช่น เหยียง (*Parkia timoriana* (DC.) Merr.) รับประทานส่วนรากที่สะสมอาหาร เช่น มันจันทน์ (*Coleus parvifolius* Benth.) และใช้ผลเป็นอาหาร เช่น กระถินเทศ (*Acacia farnesiana* (L.) Willd.) ฯลฯ การใช้ส่วนต่างๆของพืชเป็นอาหารนั้น ได้รับคำแนะนำสืบทอดกันมาแต่โบราณ รับประทานตามอย่างบรรพบุรุษหรือคนชราที่เหลืออยู่ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีในการใช้ปรุงอาหาร ซึ่งในแต่ละท้องถิ่น แต่ละจังหวัด และแต่ละภาคของประเทศไทย จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ทั้งชนิดของพืชที่ใช้รับประทาน ส่วนที่นำมารับประทาน และวิธีการนำมาใช้ประกอบอาหาร เช่น ภาคใต้ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคอีสานในจังหวัดอุดรธานี (มานิต ออพานิชกิจ, 2530) ภาคเหนือในจังหวัดเชียงใหม่ (ชูศรี ไตรสนธิ, 2534, ประนม คำลาภ, 2530) คนในภาคอีสานนิยมรับประทานผักสดๆมากกว่าจะทำให้สุกโดยการต้ม หรือแกง และนิยมรับประทานกับอาหารสุกๆดิบๆที่มีรสจัด เช่น ลาบ ส้มตำ ฯลฯ สำหรับคนในภาคใต้นิยมทั้งผักสดและมักทำให้สุกโดยการต้ม ผัด แกง และรับประทานแก้มกับอาหารที่มีกลิ่น และรสจัด เช่น แกงไตปลา ข้าวต้ม ขนมน้ำเงิน นอกจากนี้รับประทานอาหารหมักดอง เช่น สะตอ เหยียง และประ เป็นต้น ส่วนคนในภาคเหนือลักษณะนิสัยในการรับประทานพืชผักพื้นเมืองคล้ายกับภาคใต้มาก โดยรับประทานสดเป็นผักจิ้มและทำให้สุก เช่น แกงเมือง แกงแค ฯลฯ แต่ละภาคได้รับสืบทอดมาจากบรรพบุรุษซึ่งเป็นเอกลักษณ์ แต่ปัจจุบันบ้านเมืองเจริญขึ้น การคมนาคม การสื่อสารสะดวกรวดเร็วทำให้ในแต่ละภาคไปมาหาสู่ มีการโยกย้ายถิ่นฐานสลับที่กัน วัฒนธรรมขนบประเพณีต่างๆของแต่ละภาคค่อยๆหลอมหลอมเข้าด้วยกัน แยกจากกันได้ยากโดยเฉพาะเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ในแต่ละภาคจะมีอาหารของภาคต่างๆวางขายทั่วไป พืชผักพื้นเมืองที่ใช้รับประทานก็มีการแพร่พันธุ์ไปทั่วทุกภาคเช่นเดียวกัน ด้วยสาเหตุดังกล่าวแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับชนิด

ของพืชผักพื้นเมืองของภาคใต้ ภาคอีสาน และภาคเหนือ มีหลายชนิดที่พบเหมือนกันอาจต่างกันเล็กน้อยในส่วนของคุณสมบัติ ได้แก่ เพกา (*Oroxylum indicum* Vent.) ผักปลัง (*Basella alba* Linn.) ส้มออบ (*Cissus hastata* Miq.) ฯลฯ และพืชบางชนิดมักพบในภาคใต้มากกว่าภาคอีสานหรือภาคเหนือ เช่น เหยียง, ส้มโหลก หรือ ส้มหก (*Baccaurea lanceolata* Muell. Arg.) และ สะตอ เป็นต้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าลักษณะนิสัยในการรับประทานพืชผักพื้นเมืองของคนในท้องที่แต่ละภาคจะแตกต่างกันบ้าง แต่สามารถสรุปกรรมวิธีในการใช้พืชผักพื้นเมืองเป็นอาหารได้ ดังนี้คือ ประการแรก โดยวิธีการรับประทานสดๆ เป็นผักจิ้มกับอาหารต่างๆ เช่น น้ำพริก และรับประทานแกงลุ่มกับอาหารที่มีรสจัดมาก เช่น ลาบ ส้มตำ แกงเผ็ด ฯลฯ ประการที่สอง การทำให้สุกโดยการ ลวก ต้ม ผัด แกง เผา ประการที่สาม วิธีอื่นๆ เช่น การคองหรือคั้นเอาเฉพาะน้ำมาใช้ปรุงอาหาร สำหรับชนิดของอาหารที่ชาวนครศรีธรรมราชนิยมรับประทานกับพืชผักพื้นเมือง ได้แก่ ขนมจีน ข้าวยา แกงเลียง แกงไตปลา แกงส้ม น้ำพริกกะปิ เป็นต้น

จากการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่าชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช มีนิสัยชอบรับประทานผักเป็นส่วนใหญ่ และรับประทานส่วนต่างๆ ของพืชได้ทุกส่วนสืบต่อกันมาเท่าที่ทราบว่ารับประทานได้ไม่เป็นอันตราย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ ชนิดของอาหารที่ปรุงแต่ง ซึ่งมีรสจัด และหลายชนิดมีกลิ่นฉุน เมื่อรับประทานกับผักจะช่วยลดความเผ็ดร้อน หรือลดกลิ่นฉุน หรือปรุงแต่งกลิ่น สีสีนให้รับประทานยิ่งขึ้นทำให้เจริญอาหาร ประการที่สอง สภาพภูมิอากาศและลักษณะภูมิประเทศ นับได้ว่ามีความอุดมสมบูรณ์อย่างมาก พืชที่นำมาปลูกและที่ปลูกเองในธรรมชาติมีจำนวนมากในแต่ละชนิดเจริญงอกงามดีรับประทานมาก ทำให้เกิดความรักถิ่นไม่รักธรรมชาติ จึงมีการเสาะหาพืชผักชนิดต่างๆ จากต่างถิ่นเข้ามาเพาะปลูกในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อใช้เป็นอาหาร เป็นสมุนไพร และเพื่อประโยชน์ด้านอื่นๆ ทำให้มีการแพร่กระจายของพืชผักพื้นเมืองชนิดต่างๆ จากภาคอื่นๆ ได้เป็นอย่างมาก และจากสาเหตุของความอุดมสมบูรณ์ทำให้เป็นแหล่งรวมของคนจากภาคอื่นๆ ที่ย้ายถิ่นฐานหรือมาหางานทำ เป็นเหตุให้รู้จักชนิดของพืชผักพื้นเมือง ส่วนที่ใช้รับประทาน และกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่แตกต่างไปจากเดิมจึงเป็นการส่งเสริมให้คนได้มีนิสัยชอบรับประทานพืชผักมากยิ่งขึ้นและรับประทานสืบต่อกันมา นอกจากนี้สาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ จากความรู้ สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ที่สืบทอดกันมาสมัยโบราณเกี่ยวกับประโยชน์ของพืชผักพื้นเมืองที่สามารถใช้รักษาโรคได้ และคนแก่คนเฒ่าที่รับประทานพืชผักพื้นเมืองเป็นประจำมีสุขภาพดี อายุยืน ลูกหลานหรือคนรุ่นหลังถือเป็นแบบอย่างปลูกฝังนิสัยให้ชอบรับประทานพืชผัก ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งสองด้านเป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค ความเชื่อดังกล่าวสืบทอดต่อไปทุกรุ่น สำหรับผู้วิจัยมีความเห็นว่าความเชื่อดังกล่าวน่าจะมีส่วนถูกต้อง เนื่องจากพืชผักพื้นเมืองเป็นแหล่งของสารอาหาร โดยเฉพาะเกลือแร่และวิตามิน และมีตัวยาสาคัญบางชนิดที่ใช้รักษาโรคบางอย่างได้ดังกล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นการบริโภคพืชผักพื้นเมืองที่ได้สัดส่วน เสมอานได้ ยาวายุวัฒน์จะช่วยเพิ่มความต้านทานโรค

พืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่สำรวจพบ ซึ่งมีทั้งที่เก็บหาจากที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ปลูกในลักษณะพืชผักสวนครัว มีจำหน่ายตลอดปีหรือบางฤดูกาลในตลาดทั่วไป หรือตลาดนัด และบางชนิดไม่มีการนำมาจำหน่าย พืชผักพื้นเมืองที่นำมาจำหน่ายส่วนใหญ่มีราคาถูก มี

เพียงบางชนิดที่เป็นที่นิยมหรือหายากมีราคาแพง ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อได้ตามความเหมาะสม ประชาชนส่วนใหญ่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชนิยมรับประทานพืชผักพื้นเมืองเป็นอาหารมาก มีทั้งที่รับประทานสด และทำให้สุก ชนิดของพืชผักพื้นเมืองที่ชาวนครศรีธรรมราชนิยมรับประทาน ได้แก่

ชื่อพฤกษศาสตร์	ชื่อท้องถิ่น นครศรีฯ	ส่วนที่ใช้ รับประทาน	วิธีการใช้รับประทาน
1. <i>Acacia pennata</i> (L.) Willd. ssp. <i>insuavis</i> (Lace) Nielsen	อม ชะอม	ยอดอ่อน	รับประทานสดจิ้มน้ำพริก หรือแก้มกับ แกงเผ็ดต่างๆ ขนมจีน และ ประกอบ อาหาร เช่น ชุบไข่ทอด ต้มกะทิ ฯลฯ
2. <i>Anacardium occiden- tale</i> L.	หัวครก ยาร่วง	ยอด ผล และ เมล็ด	ยอด รับประทานสดๆ จิ้มน้ำพริกต่างๆ แก้มกับแกงเผ็ด เช่น แกงไตปลา ผล เมล็ด ใช้แกงเลียง ยำ ผัด ฯลฯ
3. <i>Archidendron jiringa</i> Nielsen	เนียง	เมล็ด	รับประทานสดๆ จิ้มน้ำพริกต่างๆ และ แก้มกับแกงเผ็ด ขนมจีน แกงไตปลา
4. <i>Averrhoa bilimbi</i> L.	หลังปลิง ส้มหลัง	ผล	รับประทานสดๆแก้มกับแกงเผ็ด ขนม จีน แกงส้ม ต้มส้ม ยำ และทำน้ำพริก
5. <i>Centella asiatica</i> Urban	บัวบก ผักแว่น	ใบ และ ก้านใบ	รับประทานสด จิ้มน้ำพริกต่างๆ หรือ แก้มกับแกงเผ็ด ทำเป็นฝอยใส่ข้าว- ต้ม ยำ ยำก้นกึ่งแห้งหรือปลาแห้ง ฯลฯ
6. <i>Gnetum gnemon</i> L. var. <i>tenerum</i> Markgr	เขลียง	ยอดอ่อน เมล็ด	ลวก ต้มหรือผัด จิ้มน้ำพริก และแก้ม กับแกงเผ็ดต่างๆ เป็นต้น
7. <i>Mangifera foetida</i> Lour.	ส้มมุด มุด	ผลอ่อน	รับประทานสด ทำฝอยใส่ข้าวต้ม หรือ แก้มกับแกงเผ็ดต่างๆ กวดยต้ยผัด- ไทย ยำก้นกึ่ง แกงส้มกับปลาสด ฯลฯ
8. <i>Parkia speciosa</i> Hassk.	สะตอ ตอ ตอหนัก	ยอดอ่อน ผัก	รับประทานสดๆ ต้ม ลวก หรือ เผา จิ้มน้ำพริก หรือแก้มกับขนมจีน แกง เผ็ด ต้มกะทิ ผัด แกงเผ็ด ฯลฯ
9. <i>Parkia timoriana</i> (DC.) Merr.	เหรียง	เมล็ดเพาะ	รับประทานสดจิ้มน้ำพริก แก้มกับแกง เผ็ด ผัดเผ็ด แกงเผ็ด ฯลฯ

พืชผักพื้นเมืองบางชนิดมีการสร้างสารเคมีบางอย่างสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ เช่น ลำต้น ราก ดอก ผล หรือเมล็ด และอาจเกิดพิษต่อคนได้ (ถนนศรี วงศ์รัตนสถิตย์ และคณะ, 2534,

Burkill, 1935, Perry, 1978 และ Sastrapradja, 1981) ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อปาก ลำคอ กระเพาะ หรือลำไส้ และเป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง พืชผักพื้นเมืองที่พบในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่เป็นพิษพืชที่สำรวจพบ ส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีหัว พืชในวงศ์ Araceae เช่น เผือก (*Colocasia esculenta* Schott) อติพิศ (*Typhonium trilobatum* Schott) พืชทั้งสองชนิดนี้มีผลึกแคลเซียมออกซาเลตสะสมมากที่ลำต้น และใบ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อปาก ลำคอ (ถนอมศรี วงศ์รัตนสถิตย์ และ คณะ, 2534) พืชในวงศ์ Fabaceae เช่น มันแกว (*Pachyrhizus erosus* (Linn.) Urb.) เมล็ดมีสาร rasin และ saponin ทำให้ลำไส้ระคายเคือง และ ถั่วแปบ (*Dolichos lablab* Linn.) มี dolichotoxin เป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง พืชในวงศ์ Meliaceae เช่น สะเดา (*Azadirachta indica* A. Juss ssp. *siamensis* Valetton) มีสาร azaridine ทำให้ช้ำ พืชวงศ์ Dioscoreaceae เช่น กลอย หรือ มันกลอย (*Dioscorea hispida* Dennst.) มีสาร dioscorine มีพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง พืชวงศ์ Araliaceae เช่น เล็บครุฑ (*Polyscias fruticosa* Harms.) มีสาร saponin ทำให้ผนังลำไส้ระคายเคือง เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคพืชผักพื้นเมืองเหล่านี้ต้องปฏิบัติตามถูกต้อง โดยจะต้องคำนึงถึง ส่วนที่นำมารับประทาน ฤดูกาลที่พืชให้ดอกให้ผล กรรมวิธีในการประกอบอาหาร สารพิษที่สะสมในพืชจะลดลงหรือหมดไป เมื่อทำให้สุกโดยการใช้ความร้อน และโดยปกติสารพิษที่สะสมมีปริมาณน้อยจนไม่อาจทำให้เกิดอันตรายได้นอกจากจะรับประทานมากเกินไป หรือรับประทานพืชผักชนิดนั้นๆ เพียงชนิดเดียวเป็นเวลานานๆ นอกจากนั้นข้อควรระวังอีกประการหนึ่งคือ การนำพืชมาใช้รับประทานจะต้องแน่ใจว่าเป็นพืชที่รู้จักจริงๆ เคยรับประทานกันมาก่อน และไม่เป็นพิษ

ขณะนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมป่าไม้และสถาบันวิจัยต่างๆ เล็งเห็นความสำคัญของพืชผักพื้นเมืองมากยิ่งขึ้น มีการศึกษาค้นคว้าด้าน " พฤษศาสตร์พื้นบ้าน (Ethnobotany) " โดยจัดให้มีการประชุมสัมมนา เพื่อเผยแพร่และเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมือง ตลอดจนการเตรียมการ และสู่ทางการใช้พืชนั้นๆ ซึ่งขณะนี้น้อยมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมั่นใจว่าการศึกษเกี่ยวกับพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราชนี้แม้ว่าจะยังไม่สมบูรณ์นัก แต่ถ้าได้นำออกเผยแพร่จะเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาวิจัยด้านพฤษศาสตร์พื้นบ้านได้เป็นอย่างดี ทำให้ประชาชนทั่วไปรู้จักพืชผักพื้นเมืองและสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด

ข้อ เสนอแนะ

- การศึกษาวิจัยนี้เป็นเพียงส่วนน้อย จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติม ดังนี้
1. ศึกษาทุกจังหวัด ทกภาคทั่วประเทศ เพื่อจะได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด
2. ส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักพื้นเมืองที่พบน้อยหรือหายาก
3. ระยะเวลาในการศึกษาควรมีมากกว่านี้
4. ทุกฝ่ายควรร่วมมือกันศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง และเผยแพร่ให้ประชาชนรับทราบ