

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดกาญจนบุรีระหว่างเดือนสิงหาคม 2540 ถึงเดือนตุลาคม 2542 นั้น สามารถเก็บรวบรวมพันธุ์พืชผักพื้นเมืองได้ประมาณ 183 ชนิด ที่สามารถตรวจหาชื่อวิทยาศาสตร์ได้ 159 ชนิด เป็นไม้ดอกจำนวน 155 ชนิด เป็นเฟิร์น 3 ชนิด และตำราวย 1 ชนิด พืชผักพื้นเมืองที่เก็บรวบรวมได้จัดทำเป็นตัวอย่างพันธุ์ไม้แห้ง (Herbarium specimens) และตัวอย่างคอง อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่ลักษณะของพืชแต่ละชนิดและสถานการณ์ที่อำนวยความสะดวก โดยเก็บรักษาไว้ ณ พิพิธภัณฑ์พืช ศาสตร์จารย์ยักดิน สุวตะพันธุ์ ภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแหล่งค้นคว้าอ้างอิง และได้จัดทำบรรยายลักษณะทางสัณฐานวิทยา สภาพนิเวศวิทยา ระยะเวลาการออกดอก ส่วนที่ใช้ วิธีการนำมาใช้เป็นอาหารและประโยชน์อื่นๆโดยสังเขป เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจได้ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น การใช้เป็นสมุนไพร การนำมาทำสีย้อมธรรมชาติ หรืองานวิจัยทางด้านโภชนาการ ตลอดจนการส่งเสริมให้เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญต่อไป

ชนิดและความหลากหลายของพืชผักพื้นเมือง

พืชผักพื้นเมืองที่พบทั้งหมด จัดอยู่ใน 65 วงศ์ และ 128 สกุล (ตารางที่1) พบมากที่สุด ในวงศ์ Zingiberaceae และ วงศ์ Mimosaceae วงศ์ละ 8 ชนิด วงศ์ Fabaceae .Ceasalpinaceae วงศ์ละ 7 ชนิด และกระจายอยู่ในวงศ์อื่นๆ อีกวงศ์ ละ 1-5 ชนิด วงศ์ที่พบน้อยที่สุดมี จำนวน 27 วงศ์แต่ละวงศ์มีเพียง 1ชนิด เช่น วงศ์ Araliaceae วงศ์ Boraginaceae และวงศ์ Olacaceae เป็นต้น

พืชผักพื้นเมืองในจังหวัดกาญจนบุรีที่สำรวจพบนั้น มีลักษณะวิสัย ดินอาศัยแตกต่างกัน มีทั้งที่เป็นไม้ต้น ไม้ล้มลุก ไม้พุ่ม ไม้ร่อเลื้อย และไม้เลื้อย โดยพบว่าเป็นไม้ล้มลุกมากที่สุด และเป็นไม้ต้น ไม้พุ่มและไม้เลื้อยมาน้อยตามลำดับ เป็นพืชที่มีดินอาศัยอยู่บนบกจำนวน 134 ชนิด มากกว่าพืชน้ำที่มีเพียง 25 ชนิด อาจเป็นเพราะสภาพภูมิประเทศของจังหวัดกาญจนบุรี ที่ส่วนใหญ่เป็นป่าและภูเขา บริเวณที่ราบลุ่มที่อดีตเคยมีจำนวนชนิดของพืชผักพื้นเมืองมาก ก็ลดจำนวนลง เนื่องจากฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลง แหล่งน้ำธรรมชาติแห้งขอดในฤดูแล้ง ประกอบกับการทำนาข้าว และพืชไร่ ในปัจจุบันใช้ปุ๋ยและสารกำจัดศัตรูพืชเพิ่มขึ้นทำให้มีสารเคมีตกค้างสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ และระบบชลประทาน พืชน้ำที่เคยอาศัยอยู่จึงลดจำนวนลง หารับประทานได้ยากยิ่งขึ้น เช่น

ผักก้านตะวา (*Ottelia. alismoides* (L.) Pers.)

ผำ (*Wolffia globosa* (Roxb.) Hartog. & Plas.)

เทา (*Spirogyra sp.*) พืชผักพื้นเมืองที่เป็นพืชน้ำสามารถแบ่งออกเป็น
พืชที่เจริญอยู่ใต้น้ำ 1 ชนิด คือ

ถันตะวา (*Ottelia alismoides* (L.) Pers.)

พืชที่เจริญอยู่ในน้ำหรือลอยอยู่บริเวณผิวน้ำ 12 ชนิด คือ

ผักตบชวา (*Eichhornia crassipes* (Mart.) Solm.)

ผักดับเต่า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Back.)

ผักบุ้ง (*Ipomea aquatica* Forsk.)

ผักกระเจด (*Neptunia oleraceae* Lour.)

บัวสาย (*Nymphaea lotus* L. var. *pubescens* Hook.f.&Th.)

บัวบา (*Nymphoides indica* Kfze.)

เทา (*Spirogyra Sp.*)

ผำ (*Wolffia globosa* (Roxb.) Hartog. & Plas.)

สาหร่ายข้าวเหนียว (*Utricularia aurea* Lour.)

ผักตบไทย (*Monochoria hastata* (L.) Solms)

ผักแพงพวย (*Ludwigia adscens* L.)

ผักคันทอง (*Limnocharis flava* (L.) Buch.)

และมีหลายชนิดที่สามารถปรับตัวเจริญอยู่ได้ทั้งในที่ที่มีน้ำขัง ที่ชื้นแฉะ และบนบก เช่น

โสน (*Sesbania javanica* Miq.)

ผักเบ็ด (*Alternanthera sessilis* (L.) DC.)

ผักขวง (*Glinus oppositifolius* (L.) A.D.C.)

ผักพริก (*Sphenoclea zeylanica* Gaertn)

บอน (*Colocasia esculenta* (L.) Schott)

ผักนางไว (*Glinus hernairiodes* Tard.)

เอื้องเพ็ดม้า (*Polygonum odoratum* Lour.) เป็นต้น

พืชผักที่เป็นพืชน้ำเหล่านี้หลายชนิดเป็นวัชพืชในนาข้าว เช่น

ผักพริก (*Sphenoclea zeylanica* Gaertn)

ผักเบ็ด (*Alternanthera sessilis* (L.) DC.)

ผักบุ้ง (*Ipomea aquatica* Forsk.)

ผักนางไว (*Glinus hernairiodes* Tard.)

ผักขวง (*Glinus oppositifolius* (L.) A.DC.)

หลายชนิดมีเป็นจำนวนมากเนื่องจากการนำมาบริโภค ชาวบ้านก็จะนำมาวางขายในท้องตลาด เป็นการเสริมสร้างรายได้ให้กับครอบครัวอีกทางหนึ่ง พืชผักเหล่านี้ ได้แก่

ผักดับเต่า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Back.)

ผักนึ่ง (*Ipomea aquatica* Forsk.)

บอน (*Colocasia esculenta* (L.) Schott)

โสน (*Sesbania javanica* Miq.)

บัวตาด (*Nymphaea lotus* L. var. *pubescens* Hook.f.&Th.)

พืชน้ำที่สำรวจพบส่วนใหญ่แล้วจะพบได้ในทุกท้องที่ที่ทำการศึกษามีปริมาณน้อยลงมากหาได้ยากขึ้นและพืชน้ำส่วนใหญ่ก็เป็นผักที่นิยมรับประทานกันดังนั้นจึงควรหาทางแก้ไขเพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรพรรณพืชน้ำไว้ให้คงอยู่ต่อไป

พืชผักพื้นเมืองส่วนใหญ่ที่มีถิ่นอาศัยอยู่บนบกนั้น ชาวบ้านอาจหาได้จากแหล่งที่ขึ้นอยู่เองตามธรรมชาติ พืชผักพื้นเมืองหลายชนิดที่พบว่าขึ้นเฉพาะในพื้นที่ที่เป็นป่าและภูเขาสูงในเขต อ. ไทรโยค อ. ทองผาภูมิ อ. ศรีสวัสดิ์ เท่านั้น (ตารางที่ 2) เช่น

सानใหญ่ (*Dillenia obovata* (Bl.) Hoogl.)

सानหิ่ง (*Dillenia parviflora* Griff.)

มะคาค (*Dillenia indica* L.)

กำตังข้างดาว (*Pithcellobium tenue* Craib.)

กาหลง (*Bauhinia variegata* L.)

ข่าน้ำ (*Catimbum speciosum* (Wendl.) Hoitt.)

พริกพราน (*Zanthoxylum limonella* Alston)

ชะพลูหูช้าง (*Lepainthes umbellatum* L.)

นางแฉว (*Tupistra violacea* Ridl.)

ด้าง (*Trevesia palmata* Vis.)

เจียง (*Tupistra grandis* Ridl.)

พืชผักเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นไม้ต้น มีเฉพาะชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นี้เท่านั้น ที่รู้จักและนำพืชผักมาบริโภค อาจเนื่องมาจากสภาพภูมิประเทศที่เป็นตัวกำหนด ทำให้คนในพื้นที่อื่นไม่รู้จัก พืชผักกลุ่มนี้หรือรู้จัก แต่ไม่รู้ถึงวิธีการที่จะนำมาบริโภค อีกทั้งมีความยากลำบากในการที่

ต้องเดินทางมาหาเก็บพืชผักเหล่านี้ไปรับประทาน จึงทำให้นิยมรับประทานกันเฉพาะในเขตที่เป็น
ป่าและภูเขาสูงเท่านั้น

มีพืชผักอีกหลายชนิดที่พบว่าขึ้นและมีการนำบริโภคกันทั่วไปทั้งในเขตพื้นที่ราบและพื้นที่สูงเช่น

กระโดน (*Careya sphaerica* Roxb.)

สามสิบ (*Asparagus racemosus* Willd.)

ตะเคา (*Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton)

มะตูม (*Aegle marmelos* Corr.)

อีปุน (*Adenia viridiflora* Craib)

ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre)

ขี้เหล็ก (*Cassia siamea* Lamk.)

ฝอยทอง (*Cuscuta chinensis* Lamk.)

แต่ก็มีพืชผักบางชนิดที่พบขึ้นและรับประทานกันเฉพาะในเขตพื้นที่ราบ บางชนิดคนที่อาศัยอยู่ใน
เขตพื้นที่ป่าและภูเขาสูง ไม่รู้จักและไม่รับประทานกัน เช่น

กระตกรก (*Olax scandens* Roxb.)

หนามพุงคอก (*Azima sarmentosa* (Bl.) B.&H) เป็นต้น

พืชผักพื้นเมืองที่สำรวจพบส่วนใหญ่มีถิ่นอาศัยอยู่บนบกบางชนิดเป็นวัชพืชตามสวน ไร่
ที่รกร้างว่างเปล่า แต่พบว่าชาวบ้านสามารถมีกรรมวิธีที่ทำให้สามารถนำพืชนั้นมาบริโภค เป็น
อาหารได้ พืชผักเหล่านี้ ได้แก่

มะระขี้นก (*Momordica charantia* L.)

ผักเสี้ยน (*Cleome gynandra* L.)

หญ้างวงช้าง (*Heliotropium indicum* L.)

ผักดุ่มหู (*Biden pilosa* Linn.)

ขลุ (*Pluchea indica* Less.)

คตหมูคตหมา (*Paederia foetida* L.)

หญ้าไธ้อ้วน (*Crassocephalus crepidioides* S. Moore.)

ซึ่งนอกจากจะเก็บหาพืชผักเหล่านี้มาจากแหล่งธรรมชาติโดยตรงแล้ว บางชนิดชาวบ้านยังนิยมนำ
พืชมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน โดยการขุดย้ายต้นอ่อนจากป่า บั๊กซา เพาะเมล็ด หรือแยกหน่อ มาจาก
เพื่อนบ้าน เพื่อความสะดวกในการนำมารับประทาน หรือในการใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ

พืชผักที่นิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้านหรือตามริมรั้ว เช่น

- แคบ้าน (*Sesbania grandiflora* Desv.)
- กระถิน (*Leucaena leucocephala* (Lamk.) de Wit)
- ส้มป่อย (*Acacia concinna* (Willd.) DC.)
- มะตูม (*Aegle marmelos* Corr.)
- ขอบ้าน (*Morinda citrifolia* L.)
- มะแว้งคัน (*Solanum indicum* L.)
- มะอึก (*Solanum stramonifolium* Jacq.)

พืชบางชนิดที่มีเถาเลื้อยพันมักนิยมทำรั้วให้อาศัย เช่น

- น้ำเต้า (*Lagenaria siceraria* Standl.)
- ผักปลัง (*Basella alba* L.)
- ถั่วแปบ (*Lablab purpurcus* L.)
- ถั่วพู (*Psophocarpus tetragonolobus* DC.)

แนวโน้มการพัฒนาเป็นพืชเศรษฐกิจ

พืชผักพื้นเมืองที่สำรวจพบในจังหวัดกาญจนบุรีนั้น ส่วนใหญ่แล้วชาวบ้านจะเก็บมาเพื่อใช้รับประทานกันอย่างเดิมนั้น ไม่ค่อยมีการนำมาขายในท้องตลาด แต่ก็มีบางชนิดที่มีขายในท้องตลาดตลอดทั้งปี(ตารางที่ 4) เช่น

- ผักดัดเต้า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Backer)
- ขี้เหล็ก (*Cassia siamea* Lamk.)
- กระเจี๊ยบแดง (*Hibiscus sabdariffa* L.)
- ผักโขมจีน (*Amaranthus hybridus* L.)
- แคบ้าน (*Sesbania grandiflora* Desv.)

แต่บางชนิดก็พบว่ามีการเพาะปลูกเฉพาะในฤดูกาลที่พืชผักนั้นๆมีส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ในการบริโภค เช่น ขอดอ่อน ดอก และผล ซึ่งพืชเหล่านี้มักมีรสชาติเป็นที่นิยมรับประทานกันทั่วไปในทุกท้องถิ่น ทำให้มีชาวบ้านในจังหวัดใกล้เคียงเดินทางมาเพื่อหาเก็บผักพื้นเมืองเหล่านี้ไปจำหน่ายในท้องถิ่นของตน เช่น

- ผักหวานป่า (*Melientha suavis* Pierre)

ผักอีหนู (*Adenia viridiflora* Craib)

สะเดา (*Azadirachia indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton)

เพกา (*Oroxylum indicum* (L.) Vent.)

เปราะ (*Kaempferia galanga* Linn.)

บุก (*Amorphophallus campanulatus* Bl. Ex Decne)

นอกจากนี้ยังมีพืชผักอีกหลายชนิดที่เป็นที่นิยมรับประทานกัน มีการนำมาปลูกจนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและอาจนับว่าเป็นพืชเศรษฐกิจได้ เนื่องจากได้มีการนำมาปลูกเป็นการค้าในปริมาณค่อนข้างมาก และพบเห็นในสภาพธรรมชาติได้น้อยลงเช่น

แคบ้าน (*Sesbania grandiflora* Desv.)

ชะอม (*Acacia pennata* (L.) Willd. ssp. *insuavis* (Lace) Nielsen)

ผักกระเฉด (*Neptunia oleraceae* Lour.)

มะเขือพวง (*Solanum torvum* Sw.)

ผักนึ่ง (*Ipomea aquatica* Forsk.)

ปัจจุบัน ในหลายๆ จังหวัด เริ่มมีการเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านเป็นการค้ากันบ้างแล้ว เช่น การปลูกผักแขยงในนาข้าว ที่จังหวัดอุบลราชธานี การปลูกดอกสลด เพื่อเก็บดอกขาย ในจังหวัดอ่างทอง และการปลูกผักปลังใน จังหวัดนครปฐม เป็นต้น ส่วนในจังหวัดกาญจนบุรีนั้น ยังไม่มีการเพาะปลูกพืชผักพื้นเมืองในเชิงการค้า อย่างจริงจังมากนัก ส่วนใหญ่ปลูกเป็นผักสวนครัว เมื่อเหลือจึงนำมาจำหน่าย แต่ก็มีบางชนิดที่เริ่มมีการทดลองปลูกในเชิงการค้า เช่น การนำต้นผักอีหนู มาปลูกในสวนโดยให้เลื้อยพันไม้ตั้ง ที่อำเภอ พนมทวน และการเพาะชำกล้าผักหวานป่าจำหน่าย ในอำเภอหนองปรือ อำเภอไทรโยค และอำเภอทองผาภูมิ และยังมีพืชผักพื้นเมืองหลายชนิดที่สามารถที่จะพัฒนาเป็นพืชเศรษฐกิจได้ ถ้าได้รับการศึกษาและส่งเสริมในด้านการขยายพันธุ์ การปลูก การดูแลรักษาอย่างจริงจังจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ส่วนที่ใช้และรูปแบบการนำมาบริโภค

จากการสำรวจพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดกาญจนบุรีพบว่า ชาวบ้านมีการบริโภคพืชผักพื้นเมืองมากมายหลายชนิด มีทั้งชนิดที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย และชนิดที่รู้จักกันเฉพาะในท้องถิ่น แต่การบริโภคนั้นก็ยังเป็นที่นิยมกันในวงแคบ โดยชาวบ้านที่อยู่ในพื้นที่ที่เป็นป่าเขา ห่างไกลความเจริญ และชนชาวกะเหรี่ยงที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอต่างๆ , ชนชาวมุสลิมที่อาศัยเป็นชุมชนเล็กๆ ในเขต อ. ศรีสวัสดิ์ จะยังคงอาศัยการเก็บพืชผักจากป่าเป็นอาหารแทบไม่พบว่ามีการซื้อหาพืชผักจากตลาด และวิธีการนำมารับประทานก็เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ส่วนใหญ่ จะรับประทานดิบ คั้ม ลวก หรือเผา

ไฟ จัมน้ำพริก ซึ่งต่างจากชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ค่อนข้างเจริญ การคมนาคมสะดวก จะมีการบริโภคพืชผักพื้นเมืองน้อยกว่า และส่วนใหญ่เป็นคนที่มียาสูบมาก วิธีการรับประทานพืชเหล่านี้ ก็มีวิธีที่ซับซ้อน ทำให้มีพิธีกรรมและรสชาติที่น่ารับประทานขึ้น โดยการนำมาลวกกับกะทิ แกงส้ม แกงเลียง แกงกะทิ เป็นต้น และคนที่ชาวบ้านในเขตที่เจริญ ไม่ค่อยมีการบริโภค พืชผักพื้นเมืองเท่าใดนัก อาจมีสาเหตุมาจาก แหล่งอาศัยของพืชผักเหล่านั้นถูกทำลาย โดยการสร้างที่อยู่อาศัย สาธารณูปโภคต่างๆ และการเพิ่มพื้นที่ทำการเกษตรที่เคยมีการส่งเสริมให้ใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง และสารกำจัดศัตรูพืช เพื่อให้ได้ผลผลิตพืชปลูกสูงขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้พืชผักที่เคยมีอยู่ตามธรรมชาติถูกทำลายและไม่สามารถปรับตัวอยู่ได้ในแหล่งที่อาศัยนั้น ประกอบกับการคมนาคมที่สะดวกขึ้น มีการนำพืชผักเศรษฐกิจ เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี เข้ามาจำหน่าย ซึ่งพืชผักเหล่านี้หาซื้อได้ง่ายมีขายทั่วไปแม้กระทั่งร้านค้าในหมู่บ้านเล็กๆ สะดวกสบายกว่าการเก็บหาพืชผักพื้นเมืองจากแหล่งธรรมชาติมาก

จากการสำรวจพบว่าชาวบ้านจะนำเอา ส่วนต่างๆของพืชผักมารับประทาน โดยส่วนที่นำมารับประทานกันมากที่สุด ได้แก่ ยอดอ่อนและใบอ่อน รองลงมาคือส่วน ดอก หน่ออ่อน ผล และส่วนที่พบว่านำมารับประทานกันน้อยที่สุด คือส่วนเหง้า โทศและหัว (ตารางที่ 3) ซึ่งชาวบ้านจะนำมาบริโภคโดยวิธีการที่แตกต่างกัน ดังนี้

นำมาทำให้สุกโดยวิธี ลวก ต้ม ผัด แกง ฯลฯ เสียก่อน เช่น

ผักปลัง (*Basella alba* L.)

กาหลง (*Bauhinia variegata* Linn.)

ตะครีอก (*Albizia lebbek* (L.) Benth.)

และบางชนิดรับประทานดิบเป็นผักจิ้ม น้ำพริก หรือแกงส้มกับอาหารรสจัด เช่น

กระโดน (*Careya sphaerica* Roxb.)

จิก (*Barringtonia acutangula* Gaertn.)

มะม่วงหิมพานต์ (*Anacardium occidentale* L.)

ขนุน (*Artocarpus heterophyllus* Lam.)

บางชนิดนิยมนำมาคองก่อน แล้วจึงรับประทาน เช่น

ผักเสี้ยน (*Cleome gynandra* L.)

กุ่ม (*Crateva adansonii* DC. subsp.)

อีหนู (*Adenia viridiflora* Craib)

นอกจากนี้ยังมีพืชเศรษฐกิจอีกหลายชนิดจัดเป็นพืชผักพื้นเมือง เนื่องจากส่วนที่นำมาใช้รับประทานเป็นผักนั้น เป็นคนละส่วนกับส่วนที่ใช้ประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ เช่น ใช้ยอดมะม่วงหิมพานต์ มารับประทานเป็นผักดิบแกล้มนกกับลาบ หรือถ้าเป็นส่วนเดียวกันก็อยู่ในช่วงระยะเวลาเจริญที่แตกต่างกันและมีวิธีการรับประทานเป็นพืชผัก เช่น การใช้ผลอ่อนขนุน เป็นผักใส่แกงส้ม หรือใช้ยอดอ่อนแกล้มนกกับลาบ พืชผักเหล่านี้หลายชนิดเป็น ไม้ผล เช่น

มะม่วงหิมพานต์ (*Anacardium occidentale* L.) ใช้ใบและยอดอ่อนรับประทานดิบแกล้มนกกับลาบ

มะขม (*Phyllanthus acidus* Skeels) ใช้ยอดอ่อนรับประทานดิบ หรือคั้นน้ำมัน แกงเลียง

มะขามเทศ (*Pithecellobium dulce* (Roxb.) Benth.) ใช้ฝักดิบที่มีรสฝาด แกงส้ม

มะขาม (*Tamarindus indica* L.) ใช้ยอดอ่อนแกงกับปลา

มะพร้าว (*Cocos nucifera* L.) ใช้ยอดอ่อน ยำ แกงส้ม ผัด

มะม่วง (*Mangifera indica* L.) ใช้ยอดอ่อนและผลอ่อน จิ้มน้ำพริก

มี 2 ชนิดที่เป็นพืชไร่ เช่น

กะทัง (*Ricinus communis* L.) ใช้ยอดอ่อน คั้นจิ้ม น้ำพริก ใส่แกงส้ม

มันสำปะหลัง (*Manihot esculenta* Crantz) ใช้ยอดอ่อนคั้นจิ้ม น้ำพริก

และยังมีบางชนิดที่ไม่ได้รายงานไว้ในการศึกษาครั้งนี้ แต่ได้รับข้อมูลจากชาวบ้านว่ารับประทานได้ เช่น อ้อย ใช้หน่ออ่อนคั้นจิ้ม น้ำพริก หม่อน ใช้ใบอ่อน ใส่แกงส้ม เป็นต้น ซึ่งข้อมูลที่ได้เหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่สามารถนำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การใช้ประโยชน์อื่นๆ

นอกจากนำพืชผักพื้นเมืองมาใช้ประโยชน์ในแง่ของการเป็นพืชอาหารแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเป็นพืชให้สีย้อมธรรมชาติได้อีก (ปิยะชาติ ไครสารศรี, 2540) และพืชผักพื้นเมืองที่สำรวจพบทั้งหมดนั้น มีจำนวน 33 ชนิดที่มีการรายงานไว้ว่าเป็นพืชที่ให้สีย้อมธรรมชาติ เช่น

เถาข่านาง (*Tiliacora triandra* Diels)

ขมิ้น (*Curcuma longa* L.)

ไพล (*Zingiber purpureum* Roscoe)

ผักปลั่ง (*Basella alba* L.)
 กระจับปี่แดง (*Hibiscus sabdariffa* L.)
 มะม่วงหิมพานต์ (*Anacardium occidentale* L.)
 ขนุน (*Artocarpus heterophyllus* Lam.)
 สะเดา (*Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetou)
 จั้วบ้าน (*Bombax ceiba* L.)
 กระจับปี่ (*Careya sphaerica* Roxb.)
 ทองกวาว (*Butea frondosa* Koen.)
 ถุน (*Cassia fistula* L.)

อีกทั้งพบว่าพืชผักพื้นเมืองเกือบทุกชนิดที่สำรวจพบ มีสรรพคุณเป็นสมุนไพร บางชนิดมีการรายงานในเอกสารแต่บางชนิดก็ยังไม่มีการรายงานออกมา แต่ชาวบ้านในท้องถิ่น ได้นำเอามาใช้เป็นเวลานานแล้ว ตัวอย่างพืชเหล่านี้เช่น

ตำลึง (*Cocinia grandis* Voigt.)
 น้ำเต้า (*Lagenaria siceraria* Standl.)
 ส้านหึ่ง (*Dillenia parviflora* Griff.)
 มะตาด (*Dillenia indica* Linn.)
 มะขม (*Phyllanthus acidus* Skeels)
 ฟักข้าว (*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.)

และมีบางชนิดที่องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนให้ความสนใจผลิตเป็นสมุนไพรในเชิงธุรกิจ มีบรรพบุรุษที่ได้มาตรฐาน สะดวกในการบริโภคมากขึ้น เช่น

มะแว้งเครือ (*Solanum trilobatum* L.)
 บัวบก (*Centella asiatica* (L.) Gaertn.)
 มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.)
 มะตูม (*Aegle marmelos* Corr.)
 มะรุม (*Moringa oleifera* Lamk.)
 ขี้เหล็ก (*Cassia siamensis* Lamk.)

ดังนั้นการเลือกรับประทานพืชผักพื้นเมืองในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับการรับประทานอาหาร ประเภทอื่น ก็จะช่วยส่งเสริมให้มีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง ทั้งยังสามารถตอบสนองปัญหาสุขภาพเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

เปรียบเทียบผลกับการศึกษาที่ผ่านมา

เมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษากับการศึกษาในภาคอีสานของ มานิต ออพานิชกิจ (2530) การศึกษาในภาคใต้ของอุไร คำศรี (2535) การศึกษาในภาคเหนือของ อรอนงค์ สุโขไตรรัตน์ (2535) และการศึกษาของบุษบา โชคช่วยพัฒนากิจ (2537) แล้ว พบว่ามีพืชผักพื้นเมืองที่ไม่มีรายงานไว้ว่าพบในพื้นที่ดังกล่าว จำนวน 64 ชนิด คือ

1. ตะครี (*Albizia lebbek*(L.) Benth.)
2. ถ่อน (*Albizia procera* (Roxb.) Benth.)
3. ผักเป็ด (*Alternanthera sessilis* (L.) DC.)
4. สามสิบ (*Asparagus racemosus* Willd.)
5. อบเชยเถา (*Atherolepis pierrei* Kerr)
6. หนามพุงคอก (*Azima sarmentosa* (Bl.) B.&H)
7. กาหลง (*Bauhinia variegata* L.)
8. ส้มเสี้ยว (*Bauhinia purpurea* L.)
9. ผักดุ่มหู (*Biden pilosa* L.)
10. จี๊ว (*Bombax ceiba* L.)
11. ตาถ (*Borassus flabellifer* L.)
12. ทองกวาว (*Butea monosperma* (L.) Taub.)
13. โศกกระอ่อม (*Cardiospermum helicacabum* L.)
14. ฅูน (*Cassia fistula* L.)
15. ขี้เหล็กมัน (*Cassia sophera* L.)
16. ข่าน้ำ (*Catimbiium speciosum* (Wendl.)Hoitt.)
17. นุ่น (*Ceiba pentandra* (L.) Gaertn.)
18. เอื้องหมาขานา (*Costus speciosus* (Kaenigl) Smith)
19. กุ่มบก (*Crateva adansonii* DC. Subsp. *trifoliata* (Roxb.) Jacobs)
20. กุ่มน้ำ (*Crateva magna* (Lour.) DC.)
21. ฝอยทอง (*Cuscuta chinensis* Lamk.)
22. มะตาด (*Dillenia indica* L.)
23. ส้านใหญ่ (*Dillenia obovata* (Bl.) Hoogl.)

24. ต้านหิ่ง (*Dillenia parviflora* Griff.)
25. ผักตบชวา (*Eichhornia crassipes* (Mart.) Solm.)
26. ทองทราง (*Erythrina suberosa* Roxb.)
27. แคนหางค่าง (*Fernandoa adenophylla* (G.Don) Steen.)
28. มะเดื่อปทึง (*Ficus hispida* L.)
29. มะคัง (*Garcinia shomburgkiana* Pierre.)
30. ตะคร้ำ (*Garuga pinnata* Roxb.)
31. ว่านมหากาฬ (*Gynura hispida* Thw.)
32. เอื้องน้ำ (*Hedychium coronarium* Koenig)
33. หญ้าวงช้าง (*Heliotropium indicum* L.)
34. อุโลก (*Hymenodictyon excelsum* Wall.)
35. เปราะ (*Kaempferia galanga* L.)
36. ข่านติเภา (*Lygodium sexuosum* (L.) Sw.)
37. แฉง (*Maerua siamensis* (Kurz) Pax.)
38. จัน (*Milletia brandisiana* Kurz)
39. กระตกรก (*Olax scandens* Roxb.)
40. ตดหมูตดหมา (*Paederia foetida* L.)
41. แจ้ (*Perilla frutescens* (L.) Britt.)
42. มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.)
43. คีปที (*Piper chaba* Hunter)
44. ชะพุกูช้าง (*Lepainthes umbellatum* L.)
45. มะขามเทศ *Pithcellobium dulce* (Roxb.) Benth.
46. กำกั่งช้างสาร (*Pithcellobium tenue* Craib.)
47. เอื้องน้ำ (*Polygonum tomentosum* Willd.)
48. กะหุ้ง (*Ricinus communis* L.)
49. โศกน้ำ (*Saraca indica* L.)
50. พะยอม (*Shorea roxburghii* G.Don.)
51. มะเขือขื่น (*Solanum aculeatissimum* Jacq.)
52. เทา (*Spirogyra* sp.)
53. มะกัก (*Spondius bipinnata* Airy Shaw & Formen.)

54. หว้าป่า (*Syzygium cumini* (L.) Skeels)
55. ชมพู่ป่า (*Syzygium siamense* (Craib.) P.Chantaranothai & J. Parn.)
56. สมอพิเภก (*Terminalia bellirica* (Gaerth.) Roxb.)
57. ค้าง (*Trevesia palmata* Vis.)
58. ผักเบี้ย (*Trianthema portulacastrum* L.)
59. หนามกระสุน (*Tribulus terrestris* L.)
60. บวบขม (*Trichosanthes cucumerina* L.)
61. สาหร่ายข้าวเหนียว (*Utricularia aurea* Lour.)
62. คำ (*Wolffia globosa* (Roxb.) Hartog. & Plas.)
63. พริกพราน (*Zanthoxylum limonella* Alston)
64. ไพล (*Zingiber zerumbet* (L.) Smith)

และเมื่อตรวจสอบจากเอกสารที่มีการรายงานเกี่ยวกับพืชผักพื้นเมือง พบว่ามี 11 ชนิดที่ไม่เคยมีการรายงานว่า นำมารับประทานเป็นพืชผักพื้นเมือง คือ

1. หนามพุงคอก (*Azima sarmentosa* (Bl.) B.&H)
2. ถุน หรือราชพฤกษ์ (*Cassia fistula* L.)
3. ตะคร้ำ (*Garuga pinnata* Roxb.)
4. หญ้าวงช้าง (*Heliotropium indicum* L.)
5. อุโตก (*Hymenodictyon excelsom* Wall.)
6. แอง (*Maerua siamensis* (Kurz.) Pax.)
7. กระตกรก (*Oxal scandens* Roxb.)
8. แฉ่ำ (*Perilla frutescens* (L.) Britt)
9. ชะพุกูช้าง (*Lepainthes umbellatum* Linn.)
10. กำถั่งช้างสาร (*Pithcellobium tenue* Craib.)
11. หนามกระสุน (*Tribulus terrestris* Linn.)

ในจำนวนพืชเหล่านี้ มี 3 ชนิด ที่พบเฉพาะใน อ. ศรีสวัสดิ์ ได้แก่

1. แฉ่ำ (*Perilla frutescens* (L.) Britt)
2. ชะพุกูช้าง (*Lepainthes umbellatum* L.)
3. กำถั่งช้างสาร (*Pithcellobium tenue* Craib.)

ส่วนที่เหลืออีก 8 ชนิดสามารถพบได้ในเกือบทุกท้องที่ที่ทำการศึกษา พืชเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นไม้ค้ำ มี เพียง 2 ชนิดที่เป็นไม้ล้มลุก และพืชบางชนิดปัจจุบันไม่ค่อยมีคนรับประทานกัน

แล้ว ได้แก่ หนามกระสุน(*Tribulus terrestris* Linn.) นำยอดอ่อนมาคองกับเกลือคล้ายกับผักเสี้ยน อาจคองร่วมกับผักชนิดอื่นก็ได้ รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก และถุน (*Cassia fistula* L.) ปัจจุบันยังมีการรับประทานกันอยู่แต่จะใช้ยอดอ่อนมาเผาไฟ เป็นผักจิ้มน้ำพริก แต่ส่วนที่นำยอดมาคองกับเกลือน้อยคนมากที่จะรู้จัก และมีข้อมูลว่ามีรสชาติอร่อยมากแต่ถ้ารับประทานมากๆ จะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

มีพืชผักพื้นเมือง 9 ชนิด ที่มีการกระจายพันธุ์พบได้ทั่วไปทั้ง 4 ภาค คือ

1. ผักปลั่ง (*Basella alba* L.)
2. บัวบก (*Centella asiatica* (L.) Gaertn.)
3. ผักหนาม (*Lasia spinosa* (L.) Thw.)
4. ผักคันทอง (*Limnocharis flava* (L.) Buch.)
5. มะระขี้นก (*Momordica charantia* L.)
6. ผักตบไทย (*Monochoria hastata* (L.) Solms)
7. มะรุม (*Moringa oleifera* Lamk.)
8. แคนบ้าน (*Sesbania grandiflora* Desv.)
9. เถาย่านาง (*Tiliacora triandra* Diels)

พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่มีขายในท้องตลาดรสชาติเป็นที่นิยมรับประทานกันทั่วไปและพบได้ในทุกท้องที่ที่ทำการศึกษ

คุณค่าทางโภชนาการ

ปัจจุบันนี้ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสนใจกับปัญหาสุขภาพแควค้อมและใส่ใจกับสุขภาพกันมากขึ้น การบริโภคพืชผักพื้นเมืองจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ควรคำนึงถึง เพราะเป็นพืชที่ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นแหล่งอาหารที่มากคุณค่าทั้งในแง่ของคุณค่าทางอาหารและการมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคต่างๆ จากการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ของพืชผักพื้นเมืองหลายชนิด ของกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า ให้สารอาหารครบทุกประเภท ในปริมาณและสัดส่วนที่แตกต่างกันในแต่ละส่วน และแต่ละชนิด (กรมอนามัย กองโภชนาการ, 2535) พืชผักพื้นเมืองหลายชนิดมีคุณค่าทางอาหาร ไม่ยิ่งหย่อนหรือบางที่มีมากกว่าในพืชผักเศรษฐกิจบางชนิด เลืออีก ตัวอย่างพืชผักพื้นเมืองที่มีโปรตีนสูงและหารับประทานได้ง่าย (อึ้งขง , 2540)

ชะอม (*Acacia pennata* Willd. ssp. *insuavis* Niels.)

กระถิน (*Leucaena glauca* L.)

ขี้เหล็ก (*Cassia siamea* Lamk.)

หลายชนิดมีธาตุเหล็กสูง เช่น

ผักแว่น (*Marselia crenata* Presl.)

โตน (*Sesbania javanica* Miq.)

มะกอกป่า (*Spondius pinnata* Kurz.)

และ พืชผักที่มีวิตามินซีสูง เช่น

สะเดา (*Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton)

กระโดน (*Careya sphaerica* Roxb.)

ชนิดที่มีวิตามินเอสูง เช่น

เถาข่านาง (*Tilliacora triandra* Diels)

แพงพวยน้ำ (*Ludwigia adscens* (L.) HARA)

ตำลึง (*Cocinia grandis* Voigt.)

แต่การบริโภคพืชผักพื้นเมืองก็มีสิ่ง ที่ควรระวังคือ พืชผักพื้นเมืองบางชนิดมีการสร้างสารเคมีบางอย่างสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ เช่น ลำต้น ราก ดอก ผล หรือเมล็ด ซึ่งอาจเกิดพิษต่อคนได้ (ญนอมศรีและคณะ , 2534) ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อปาก ลำคอ กระเพาะ หรือลำไส้ และ เป็นพิษต่อประสาทส่วนกลาง พืชผักพื้นเมืองที่พบในจังหวัดกาญจนบุรีที่เป็นพืชพิษที่สำรวจพบ เป็นพืชในวงศ์ Araceae เช่น บอน (*Colocasia esculenta* (L.) Schott) บุก (*Amorphophallus campanulatus* Bl. Ex Decne) พืชสองชนิดนี้มีผลึกแคลเซียมออกซาเลตสะสมมากที่ลำต้นและใบ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อปากและลำคอ พืชในวงศ์ Fabaceae เช่น ถั่วแปบ (*Lablab purpurcus* L.) มี dollichotoxin เป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง พืชในวงศ์ Meliaceae เช่น สะเดา (*Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton) มีสาร azaridine และกลุ่มพืชผักที่มีปริมาณแคลเซียมออกซาเลตสูงซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคนิ่วได้ เช่น

ผักขม (*Amarathus gracilis* Desf.)

ผักหนาม (*Lasia spinosa* (L.) Thw.)

ผักกระโดนน้ำ (*Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn.)

ผักติ้ว (*Cratoxylum formosum* (Jack) Dyer subsp. *pruniflorum*)

ผักบุ้ง (*Ipomea aquatica* Forsk.)

ดังนั้นการบริโภคพืชผักพื้นเมืองเหล่านี้ต้องปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยจะคำนึงถึงส่วนที่นำมารับประทาน ฤดูกาลที่พืชให้ดอกออกผล กรรมวิธีในการประกอบอาหาร สารพิษที่สะสมในพืชจะลดลงหรือหมดไป เมื่อทำให้สุกโดยการใช้ความร้อนและโดยปกติสารพิษที่สะสมอยู่มีปริมาณน้อยจนไม่อาจทำให้เกิดอันตรายได้นอกจากรับประทานเป็นปริมาณมากมาก ดังนั้นการนำพืชต่างๆ มารับประทานจะต้องแน่ใจว่าเป็นพืชที่รู้จักกันดีและเคยรับประทานกันมาก่อนเท่านั้น

และการที่พืชผักพื้นเมืองบางชนิดได้รับความนิยมรับประทานกันมาก จนมีการนำมาเพาะปลูกเพื่อใช้จำหน่าย เป็นเหตุให้มีการใช้ยาฆ่าแมลงและสารกำจัดศัตรูพืชเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพสูง มีลักษณะที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคนั้น พบว่ามีสารตกค้างมาก จึงเป็นข้อที่ต้องระมัดระวังและตระหนักว่า การบริโภคพืชผักเหล่านี้ให้ปลอดภัยต้องเก็บมาจากแหล่งธรรมชาติเท่านั้นหรือปลูกเป็นพืชผักสวนครัวไว้บริโภคเอง ซึ่งถ้ามีเหลือก็สามารถนำไปขายเป็นผักปลอดจากสารพิษ ได้ราคาสูงกว่าพืชผักที่ปลูกเป็นการค้าทั่วไป เป็นการประหยัด ปลอดภัยจากสารเคมี และช่วยเสริมรายได้ให้กับครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย

แม้ว่าปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับพืชผักพื้นเมืองจะเพิ่มมากขึ้นทั้งในด้านจำนวนชนิด คุณค่าทางอาหาร สรรพคุณทางยา ตลอดจนประเพณี ความเชื่อและวัฒนธรรม ในท้องถิ่นต่างๆ ของประเทศไทย แต่ก็ยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนครอบคลุม เนื่องจากสภาพภูมิประเทศในแต่ละภาคของประเทศไทยมีความแตกต่างกัน มีความหลากหลายของพรรณพืชสูง จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาและสำรวจพืชผักพื้นเมืองในทุกๆท้องถิ่นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องที่สุด ดังนั้นถ้าหากการศึกษาพืชผักพื้นเมืองในจังหวัดกาญจนบุรีได้เผยแพร่ออกไปจะทำให้ประชาชนได้รับข้อมูลด้านต่างๆของพืชผักพื้นเมืองเพิ่มมากขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. การเดินทาง เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้หญิงจึงไม่สะดวกในการเดินทางไปในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย เพียงลำพัง จำเป็นต้องมีผู้ร่วมเดินทางไปด้วย จึงขุ่งยากในการหาผู้ร่วมเดินทางในการออกเก็บตัวอย่างแต่ละครั้ง
2. ขาดผู้รู้ นำทาง ในการออกเก็บตัวอย่างพืชผักพื้นเมือง เนื่องจากผู้รู้ในท้องถิ่นส่วนใหญ่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ บางคนไม่สามารถพาไปเก็บตัวอย่างได้ และคนรุ่นใหม่ๆ ก็มักไม่ค่อยรู้จักพืชผักเหล่านั้นแล้ว

3. จำนวนและชนิดพืชผักพื้นเมืองลดลงมาก เนื่องจากแหล่งอาศัยตามธรรมชาติถูกรบกวนจากการสร้างที่อยู่อาศัย การขยายพื้นที่การเกษตร และการใช้สารเคมีทางการเกษตร
4. ช่วงเวลาที่จำกัดในการออกเก็บตัวอย่าง เนื่องจากผู้วิจัยต้องเดินทางไปกลับภายในวันเดียว จากบ้าน ที่จังหวัดสุพรรณบุรีไปกาญจนบุรี ดังนั้น ถ้าเป็นพื้นที่ที่ห่างไกลเป็นป่า ขึ้นภูเขา ต้องออกเดินทางตั้งแต่เช้า และรีบกลับลงมาให้ทันก่อนค่ำ การเก็บตัวอย่างจึงต้องรีบเร่ง ทำให้แต่ละครั้งได้จำนวนตัวอย่างพืชที่ต้องการไม่ครบ หรือหลงลืมไปบ้างก็มี เมื่อจะเก็บอีกครั้ง ก็เลยช่วง การออกดอกของพืชนั้นไปแล้ว
5. ช่วงระยะเวลาการออกดอกของพืชในจังหวัดกาญจนบุรีไม่ตรงกับการรายงานในเอกสารต่างๆ ทำให้ไม่ได้ตัวอย่างดอกพืชหลายชนิด
6. ขาดผู้ช่วยเหลือในการเก็บตัวอย่าง ซึ่งต้องถ่ายรูป บันทึกลักษณะต่างๆของพืช เก็บตัวอย่างพืชเพียงคนเดียว เนื่องจากผู้ร่วมเดินทางและผู้นำทางขาดความรู้ความเข้าใจในงานทางด้านพฤกษศาสตร์ ทำให้การทำงานล่าช้า
7. สภาพภูมิประเทศและอากาศที่ชื้น ทำให้ไม่สามารถถ่ายภาพพืชผักพื้นเมืองได้ครบทุกชนิด และตัวอย่างพืชบางชนิดก็เน่า ขึ้นรา เสียหาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาในท้องถิ่นต่างๆทุกภูมิภาค เพื่อความสมบูรณ์และครอบคลุมของข้อมูลพืชผักพื้นเมืองของประเทศไทย
2. น่าจะมีการศึกษาร่วมกับหน่วยงาน หรือสาขาวิชาด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เภสัชศาสตร์ มนุษยวิทยา เพื่อความสะดวกในการเดินทาง และลดค่าใช้จ่ายในการดำเนินการศึกษา
3. ควรมีการศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นฐานด้านอื่นๆด้วย ซึ่งอาจศึกษาเฉพาะในกลุ่มชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อย่างละเอียด เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนจากชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น
4. ให้มีการส่งเสริมและเผยแพร่ข้อมูลพืชผักพื้นเมืองในด้านการปลูก การขยายพันธุ์ การดูแลรักษา และประโยชน์ในด้านต่างๆ เพื่อประชาชนทั่วไปจะได้ตระหนักถึงคุณค่าและเกิดความรู้สึกรักหวงแหนในทรัพยากรที่มีค่านี้ และช่วยกันอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่ต่อไป
5. การส่งเสริมให้ปลูกพืชผักพื้นเมืองนั้น ควรแนะนำให้ปลูกเป็นแบบเกษตรผสมผสาน ซึ่งใกล้เคียงกับสภาพธรรมชาติ ไม่ต้องใช้สารเคมี ซึ่งจะทำให้ผักพื้นเมืองที่ปลูกเป็นผักที่ยังคงคุณค่าและความปลอดภัยไว้ เช่นเดิม