



การใช้ผักพื้นบ้านในการทำข้าวยาบุดู

วิไลวัลย์ อินทรไชยมาศ* พรสวรรค์ เพชรรัตน์*

ฉันทนา รุ่งพิทักษ์ไชย* ชาริษา สือแม** และ จิตินันท์ สุวรรณพรรค***

บทคัดย่อ

พืชผักเป็นส่วนประกอบสำคัญในข้าวยาบุดู จึงได้ทำการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลผลิตพืชผักในท้องถิ่น โดยสอบถามสมาชิกในครอบครัวที่ทำนา 90 ราย ผู้บริโภคข้าวยาบุดู 199 ราย และสังเกตผู้จำหน่ายผักในตลาด 45 ราย ในจังหวัดยะลา ปัตตานี และ นราธิวาส และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า พันธุ์ข้าวเจ้าที่นิยมปลูก ได้แก่ พันธุ์เขมรทองและแก่นจันทร์ การทำนาเริ่มหว่านกล้าเดือนกันยายน และเก็บเกี่ยวในเดือนกุมภาพันธ์ ผลผลิตข้าวเฉลี่ย 565.50 กิโลกรัมต่อไร่ โดยทำนาปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้บริโภคข้าวยาบุดูมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทุกวัย และหลากหลายอาชีพ บุคคลเหล่านั้นมีความคิดเห็นเรื่องคุณค่าของผักพื้นบ้านในระดับที่น่าพอใจ ค่าเฉลี่ย 3.84 จากระดับสูงสุด 4 และค่าเฉลี่ยความสนใจการบริโภคข้าวยาบุดู เท่ากับ 3.56 ผักที่ผู้บริโภคชอบเมื่อนำมาเป็นผักหมวดข้าวยา ตามคะแนนนิยม 5 อันดับ ได้แก่ ถั่วฝักยาว ดอกดาหลา ถั่วอก ตะไคร้ และ ยอดมะม่วงหิมพานต์ และในขณะที่เดียวกันพบว่าบรรดาผักเหล่านั้น 4 ชนิดมีจำหน่ายในตลาดตลอดปี ยกเว้นดอกดาหลาจะพบจำหน่ายในช่วงฤดูฝนเท่านั้น เพราะฉะนั้นทำให้วิเคราะห์ได้ว่าศักยภาพของผลผลิตพืชผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวยา มีเพียงพอ ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญ ต่อผู้ประกอบการข้าวยา ได้พิจารณา เลือกใช้ผักที่ผู้บริโภคชอบ และพิจารณาใช้ผักพื้นบ้านชนิดอื่นมาประกอบข้าวยา เพราะผลการศึกษาแสดงให้เห็นชัดเจนว่าผู้บริโภคยังให้ความสำคัญต่อผักพื้นบ้านสูง การวิจัยนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อการส่งเสริมการบริโภค และอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของชุมชนให้คงอยู่ต่อไป

คำสำคัญ: พืชท้องถิ่น ผักพื้นบ้าน ข้าวยา อาหารท้องถิ่นภาคใต้

* คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

** คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

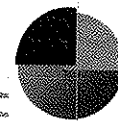
*** สำนักงานกองทุนส่งเสริมการศาสนา จังหวัดปัตตานี

บทนำ

“ข้าวยาบุดู” เป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ประกอบด้วยพืชผักหลากหลายชนิด แบ่งส่วนประกอบออกเป็น 4 ส่วนหลัก ส่วนแรกคือ ข้าวสวย หุงสุก ส่วนที่สองนำใบตองปรุงรส ส่วนที่สามเป็นพืชผักชนิดต่าง ๆ และส่วนที่สี่เป็นเนื้อปลาป่นหรือกุ้งป่น โดยส่วนประกอบหลักสามส่วนแรก มีพืชเกี่ยวข้องกับทุกส่วนกล่าวคือ ข้าวสวยหุงสุก ใช้ข้าวเจ้าสายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่งมาหุง เช่น ข้าวเหนียวพัทลุง ข้าวนางพญา 132 ข้าวสังข์หยด ฯลฯ (1-4) นอกจากนี้ ยังอาจใช้พืชประกอบการหุงให้เกิดสีและกลิ่น เช่น น้ำคั้นจากใบยอ ดอกอัญชัญ ใบพั่นสมอ ช่วยปรุงแต่งสีหรือตะไคร้และใบเตยทุบพอแตก ช่วยปรุงแต่งกลิ่น ส่วนน้ำใบตองใช้พืชเป็นส่วนประกอบในการปรุง เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ส้มแขก ฯลฯ (5) สำหรับพืชผักชนิดต่าง ๆ หรือเรียกว่าผักหมวดจะนำมาหั่นฝอยหรือเอาส่วนของเมล็ดหรือดอกของพืชมาใช้พืชผักไม่ต่ำกว่า 3 ชนิด มาใส่รวมกับส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือข้าวสวย เนื้อปลาป่นหรือกุ้งป่นและน้ำใบตอง การรับประทานโดยตักข้าวสวยใส่จานเติมเนื้อปลาหรือกุ้งป่น ใส่ผักหมวด และราดน้ำใบตองปรุงรสคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นสามารถรับประทานได้ ข้าวยาบุดูจึงเป็นอาหารจานเดียวที่มีพืชเป็นส่วนประกอบหลากหลายชนิดซึ่งพืชผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายสูง ผักพื้นบ้านมากกว่าร้อยละ 70 มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการก่อตัวของมะเร็ง (6-7) นอกจากนี้ ยังมีฟลาโวนอยด์ วิตามินเอ อี ซี และกรดช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเส้นเลือด (7) อีกทั้งมีเยื่อใยทำให้ระบบขับถ่ายของผู้รับประทานดีขึ้น

การบริโภคข้าวยาบุดูของชาวใต้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการประยุกต์ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการดำรงชีพและความเชื่อตามหลักศาสนาซึ่งจากอดีตจนกระทั่งปัจจุบันภาคใต้มีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์

สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศเหมาะต่อการเจริญเติบโตของพืชนานาชนิด อีกทั้งประชากรโดยเฉพาะแถบจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 นับถือศาสนาอิสลาม (8,9) หลักศาสนาเราะบุดอาหารต้องห้าม (food taboo) หรืออาหารหะรอม เช่น เนื้อหมู เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่ตายเองหรือถูกฆ่าไม่ถูกหลัก (9) ข้าวยาบุดูจึงเป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งชาวไทยมุสลิม และชาวไทยพุทธ จึงพบการจำหน่ายได้ทั่วไปในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง จากการสังเกตและสอบถามเบื้องต้นจากผู้จำหน่ายข้าวยาบุดูพบว่าปัจจุบันพืชผักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวยาบุดูส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาดสด และผักที่นำมาใช้ทำผักหมวดเป็นผักที่ผลิตเพื่อการค้ามากขึ้น เช่น แตงกวา ถั่วอก กะหล่ำปลี ฯลฯ แสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของการใช้วัตถุดิบประเภทผักที่นำมาประกอบข้าวยาบุดู ซึ่งจากเดิมมักจะใช้พืชผักที่หาได้ในท้องถิ่น อย่างไรก็ตามยังไม่ทราบข้อมูลที่แน่ชัดว่าสืบเนื่องมาจากสาเหตุใดศักยภาพผลผลิตพืชผักในท้องถิ่นมีเพียงพอสำหรับนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวยาบุดูหรือไม่อย่างไร จากการศึกษาเอกสารข้อมูลต่าง ๆ ยังไม่พบข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพผลผลิตพืชผักในท้องถิ่นในจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส แต่คาดว่าผลผลิตพืชในท้องถิ่นน่าจะมีความพอสำหรับใช้ทำข้าวยาบุดู ซึ่งไม่มีข้อมูลยืนยันที่ชัดเจน จึงได้สำรวจข้อมูลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการผลิตข้าวเจ้าในท้องถิ่น ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่นำมาเป็นผักหมวดที่ผู้บริโภคชอบ และผักหมวดดังกล่าวมีศักยภาพผลผลิตมากน้อยเพียงใดซึ่งจะเป็นข้อมูลนำไปสู่การผลิตพืชผักพื้นบ้านเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวยาบุดูและสนับสนุนการนำพืชผักพื้นบ้านไปบริโภคลักษณะอื่น ๆ ต่อไป

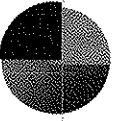


ผล

การสำรวจข้อมูลการผลิตข้าวเจ้าในจังหวัดยะลา ปีตศานี และนราธิวาส จากสมาชิกในครอบครัวที่ทำนาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ชาย ร้อยละ 57.78 และเป็นผู้หญิงร้อยละ 42.22 มีอายุระหว่าง 46 ถึง 55 ปี คิดเป็นอัตราร้อยละ 35.56 อายุระหว่าง 36 ถึง 45 ร้อยละ 34.44 อายุระหว่าง 56 ถึง 65 ปี ร้อยละ 18.89 อายุระหว่าง 25 ถึง 35 ปี ร้อยละ 7.78 และอายุมากกว่า 65 ปี ร้อยละ 3.33 บรรดาครอบครัวผู้ทำนาคือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 84.44 และนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นอัตราร้อยละ 15.56 สำหรับชนิดพันธุ์ข้าวเจ้าที่ปลูกซึ่งเป็นชื่อที่เรียกในท้องถิ่นได้แก่ พันธุ์เขมทอง ร้อยละ 26.67 พันธุ์แก่นจันทร์ ร้อยละ 25.55 พันธุ์หัวนา ร้อยละ 15.56 พันธุ์ข้าวดำ ร้อยละ 11.11 พันธุ์หางม้า ร้อยละ 10.00 พันธุ์ดอกมุด ร้อยละ 4.44 พันธุ์สังกาย พันธุ์สีบุญมี และพันธุ์ดอกจันทร์ มีอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ ร้อยละ 2.22 ช่วงเดือนที่หว่านกล้าปักดำและเก็บเกี่ยว ผู้ตอบให้ข้อมูลตรงกันว่า มีการหว่านกล้าในช่วงเดือนกันยายนปักดำช่วงเดือนตุลาคม และเก็บเกี่ยวช่วงเดือนกุมภาพันธ์ โดยคิดเป็นร้อยละ 100.00 ชาวนาใช้พื้นที่ในการปลูกข้าวจำนวน 3 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละ 26.67 จำนวน 4 ไร่ ร้อยละ 25.56 จำนวน 5 ไร่ ร้อยละ 23.33 จำนวน 2 ไร่ ร้อยละ 16.67 จำนวน 1 ไร่ 6 ไร่ และ 7 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ 2.22 และผู้ที่ปลูกข้าวในพื้นที่ 10 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 1.11 จำนวนผลผลิตเฉลี่ยกิโลกรัมต่อไร่ 565.50 ต 0.234 การทำนาดังกล่าวมีการทำนาปีละ 1 ครั้งทุกราย คิดเป็นอัตราร้อยละ 100.00 เป้าหมายในการทำนา คือ ปลูกข้าวเจ้าไว้บริโภคภายในครัวเรือน โดยคิดเป็นอัตราร้อยละ 78.89 และเพื่อไว้บริโภคและจำหน่ายเมื่อเหลือจากการบริโภคคิดเป็น

อัตราร้อยละ 21.11

การสอบถามผู้บริโภคข้าวเจ้าเกี่ยวกับพืชผักที่ใช้ในการประกอบข้าวยาปรากฏว่า ผู้ตอบเป็นผู้หญิง ร้อยละ 60.80 ผู้ชาย ร้อยละ 39.20 มีอายุระหว่าง 26 ถึง 30 คิดเป็นอัตราร้อยละ 21.10 อายุระหว่าง 31 ถึง 35 ปี ร้อยละ 19.60 อายุระหว่าง 20 ถึง 25 ปี ร้อยละ 16.58 อายุระหว่าง 36 ถึง 40 ปี ร้อยละ 13.07 อายุต่ำกว่า 20 ร้อยละ 8.04 อายุระหว่าง 46 ถึง 50 ปี ร้อยละ 5.52 อายุระหว่าง 51 ถึง 55 ปี ร้อยละ 2.51 และอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 1.00 ผู้บริโภคนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 81.91 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 18.09 เป็นผู้ที่ทำงานบริษัทหรือห้างร้าน คิดเป็นอัตราร้อยละ 29.15 ทำการค้าขาย ร้อยละ 15.58 กำลังศึกษา ร้อยละ 15.07 รับราชการ ร้อยละ 13.56 ประกอบอาชีพการเกษตร ร้อยละ 11.56 ทำงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 10.56 และเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ร้อยละ 4.52 ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านในการประกอบข้าวยา ผู้บริโภคข้าวยาเห็นด้วยกับการใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวยา มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.84 ต 0.439 สำหรับเรื่องข้าวสวยหุงสุกที่ใช้ประกอบข้าวยา ผู้บริโภคข้าวยาเห็นด้วยกับการใช้พันธุ์ข้าวพื้นเมืองมาหุงเป็นข้าวสวยในการประกอบข้าวยา ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.48 ต 0.717 เห็นด้วยกับการใช้ข้าวสวยสีขาวประกอบข้าวยา มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 2.78 ต 0.985 และเห็นด้วยกับการหุงข้าวสวยโดยใช้สีสกัดจากพืช ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.63 ต 0.650 ส่วนเรื่องประโยชน์ของผักพื้นบ้านพบว่า ผู้บริโภคข้าวยาเห็นด้วยกับการรับประทานผักพื้นบ้านแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.77 ต 0.419 ผักมี



พันธุ์ข้าวดำ ร้อยละ 11.11 พันธุ์หางม้า ร้อยละ 10.00 พันธุ์ดอกมุต ร้อยละ 4.44 พันธุ์สังกาย พันธุ์สีบุหมีและพันธุ์ดอกจันทร์ มีอัตราร้อยละ ที่เท่ากันคือ ร้อยละ 2.22 เมื่อพิจารณาตามข้อมูล จากเอกสารที่ปรากฏเกี่ยวกับพันธุ์ข้าวเจ้า พื้นที่เมืองที่เหมาะสมแก่การปลูกในพื้นที่ภาคใต้มี 7 พันธุ์ได้แก่ ข้าวเงี้ยวพัทลุง ข้าวแก่นจันทร์ ข้าวนางพญา 132 ข้าวลูกแดงปัตตานี ข้าวเล็บนกปัตตานี ข้าวสังข์หยด และข้าวเข้มทอง พัทลุง (1-4) ซึ่งในจำนวนนี้มีพันธุ์ข้าวที่ตรงกับ การศึกษาในครั้งนี้คือ พันธุ์เข้มทองและแก่นจันทร์ สำหรับกระบวนการผลิตข้าวพบว่า ช่วงเดือน ที่หว่านกล้า ปักดำ และเก็บเกี่ยว ผู้ตอบ ให้ข้อมูลตรงกันว่ามีการหว่านกล้า ในช่วงเดือน กันยายน ปักดำช่วงเดือนตุลาคม และเก็บเกี่ยว ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 100.00 ซึ่งใกล้เคียงกับข้อมูลแผนการผลิตตามโครงการ เกษตรทฤษฎีใหม่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาสช่วง ระยะเวลาทำนาอยู่ระหว่างปลายเดือนสิงหาคม ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ แต่ทางภาคเหนือ พบว่าช่วงการผลิตข้าวอยู่ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน (14) ถึงแม้ฤดูกาลผลิตข้าว แต่ละภาคจะต่างกันออกไป เมื่อพิจารณา เฉพาะระยะเวลาจะเห็นได้ว่าการผลิตข้าวเจ้า จะใช้ระยะเวลาไม่ต่างกันคือ ประมาณ 5 ถึง 6 เดือน (2-4,14)

ชาวนาส่วนใหญ่มีพื้นที่ทำนา 3 ไร่ คิดเป็นอัตราร้อยละ 26.67 จำนวน 4 ไร่ ร้อยละ 25.56 และจำนวน 5 ไร่ ร้อยละ 23.33 ซึ่งถือได้ว่าเป็นพื้นที่การผลิตไม่มากนัก ซึ่งสัมพันธ์กับ ข้อมูลที่ศึกษาถึงเป้าหมายสำคัญในการทำนา ของบุคคลในพื้นที่สามจังหวัดนี้คือ ต้องการปลูก ข้าวเจ้าไว้บริโภคภายในครัวเรือน โดยคิดเป็น อัตราร้อยละ 78.89 ส่วนการผลิตเพื่อไว้บริโภค

และเหลือจากการบริโภคจำหน่ายซึ่งมีเพียงร้อยละ 21.11 โดยการผลิตตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว นั้นจะใช้พื้นที่ไม่มากนักและอาจเป็นเพราะชาว ไทยภาคใต้บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก จำเป็นต้อง ผลิตข้าวเจ้าไว้เพื่อการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ ซึ่งต่างจากชาวไทยแถบภาคเหนือและอีสานซึ่ง บริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก (9) จำนวน ผลผลิตเฉลี่ยต่อไร่ 565.50 กิโลกรัม ซึ่งใกล้เคียง กับผลการวิจัยผลผลิตข้าวหอมมะลิในระบบ เกษตรผสมโดยมีข้าวหอมมะลิอินทรีย์เป็นพืชหลัก โดยผลผลิตสูงสุดเท่ากับ 430.51 กิโลกรัมต่อไร่ (14) อาจจะเป็นไปได้ว่าหากทำการผลิตข้าว เพียงอย่างเดียวผลผลิตที่ได้ต่อไร่น่าจะสูง กว่านี้หรือใกล้เคียงกับผลผลิตที่ได้ศึกษา พบในจังหวัดยะลา ปัตตานีและนราธิวาส การทำนาในพื้นที่สามจังหวัดนี้มีการทำนาปีละ 1 ครั้ง คิดเป็นอัตราร้อยละ 100.00 ที่เป็น เช่นนี้พอที่จะพิจารณาได้ว่าประชาชนในพื้นที่ ภาคใต้นอกจากทำนาแล้วยังประกอบอาชีพ เกษตรกรรมประเภทอื่น ๆ ด้วย หรือทำการ เกษตรประเภทอื่นเป็นอาชีพหลัก เช่น การทำสวน ยางพารา การทำสวนผลไม้ ฯลฯ (9) ส่วนการ ทำนาจะทำเป็นอาชีพเสริมหรือทำเพียงบาง ฤดูกาลเพื่ออาศัยผลผลิตไว้ดำรงชีพ การสอบถามผู้บริโภคข้าวเกี่ยวกับพืชผัก ที่ใช้ในการประกอบข้าวยา ปรากฏว่าผู้ตอบ เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชายคือ อัตราร้อยละ 60.80 และ 39.20 มีอายุระหว่าง 26 ถึง 30 คิดเป็น อัตราร้อยละ 21.10 อายุระหว่าง 31 ถึง 35 ปี ร้อยละ 19.60 อายุระหว่าง 20 ถึง 25 ปี ร้อยละ 16.58 อายุระหว่าง 36 ถึง 40 ปี ร้อยละ 13.07 อายุต่ำกว่า 20 ร้อยละ 8.04 อายุระหว่าง 46 ถึง 50 ปี ร้อยละ 5.52 อายุระหว่าง 51 ถึง 55 ปี ร้อยละ 2.51 และอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 1.00 จะเห็น



อีกทั้งผักพื้นบ้านหาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของผู้บริโภคชาวอำเภอที่ศึกษา โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 การมีสรรพคุณทางยา ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.72 จะเห็นได้ว่าพืชไทยหลายชนิด เช่น กระชาย ข่า ผักแพว ผักชี กระเพรา ยอดหมุย ยอดมันปู ใบมะม่วงหิมพานต์ และพริกไทยสามารถต้านฤทธิ์ของสารก่อกลายพันธุ์ที่มีอยู่ในอาหารปิ้งย่าง ร่มควันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (17) นอกจากนี้เส้นใยของผักยังช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน ป้องกันรักษาเบาหวาน รักษาความดันโลหิตและโรคหัวใจ (7,17) พืชแต่ละชนิดมีกลิ่นรสเฉพาะ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นจากการศึกษาเท่ากับ 3.56

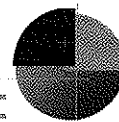
สำหรับความสนใจในการรับประทานข้าวย่ำมีค่าเฉลี่ยความสนใจสูงถึง 3.56 ส่วนชนิดผักที่ผู้บริโภคชอบรับประทานเป็นผักหมวดมี 11 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาว คิดเป็นอัตราร้อยละ 31.70 การที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบบริโภคถั่วฝักยาว อาจเป็นเพราะผู้จำหน่ายมักใช้ถั่วฝักยาวเป็นผักหมวด แต่อย่างไรก็ตามยังมีถั่วฝักยาวพื้นบ้านที่ไม่ใช้สารเคมีในการเพิ่มผลผลิตแต่อย่างใด และพบว่าผู้จำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด ความชอบดอกดาหลาเมื่อใช้เป็นผักหมวด คิดเป็นร้อยละ 30.20 อาจจะเป็นไปได้ว่า กลิ่น รสชาติ และสีส้มของดอกดาหลาเมื่อใช้มาผสมทำเป็นข้าวย่ำจะทำให้รับประทานและมีรสชาติดีขึ้น ดอกดาหลาที่นำมาเป็นผักหมวดมักใช้ดอกสีแดงหรือชมพู ส่วนผักอื่น ๆ ที่ผู้บริโภคชอบรับประทาน ได้แก่ ถั่วฝักยาว ร้อยละ 28.10 ตะไคร้ ร้อยละ 23.60 ยอดมะม่วงหิมพานต์ ร้อยละ 16.10 กระถิน ร้อยละ 15.10 ใบยอ และถั่วพู มีอัตราร้อยละที่เท่ากันคือ ร้อยละ 6.00 และพาโหม อัตราร้อยละ 5.00 การสังเกตการจำหน่ายผักพื้นบ้านที่ใช้ประกอบข้าวย่ำได้ โดยสังเกตการจำหน่ายผัก 11 ชนิดที่ผู้บริโภคชาวอำเภอ

ชอบเมื่อใช้เป็นผักหมวด พบว่าผักที่มีจำหน่ายตลอดปีมี 9 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาวพื้นบ้าน ถั่วฝักยาว ตะไคร้ กระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง พาโหม ใบยอและถั่วพู และยังพบว่าพาโหม ถึงแม้มีผลผลิตตลอดปีแต่มีขายในท้องตลาดน้อยมาก ส่วนผักที่มีเฉพาะในช่วงฤดูฝน ได้แก่ ดอกดาหลา และ สะตอ

การวิจัยนี้จึงสรุปได้ว่า พืชผักท้องถิ่นภาคใต้ในจังหวัดยะลา ปัตตานี และ นราธิวาส มีศักยภาพเพียงพอที่จะใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบข้าวย่ำบุญ ทั้งข้าวเจ้าและผักที่ผู้บริโภคชาวอำเภอชอบเมื่อนำมาทำเป็นผักหมวด โดยผักที่ให้ผลผลิตได้ตลอดปีและมีจำหน่ายในท้องตลาดมี 9 ชนิด ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วฝักยาว ตะไคร้ กระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักบุ้ง ใบยอ ถั่วพู และพาโหม ผลการวิจัยนี้นำไปสู่แนวทางในการวิจัยต่อไปคือ การวิจัยส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ เพื่อสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยให้ผักในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบอันจะเป็นการอนุรักษ์และสร้างมูลค่าให้แก่ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งเป็นการแนะนำอาหารจานเดียวอย่างข้าวย่ำบุญให้ผู้บริโภคทั่วไปได้รู้จักอย่างกว้างขวาง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ อาจารย์ฟาอีซะห์ วาโชะ อาจารย์ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ให้การวิพากษ์และแนะนำการเขียนบทคัดย่อภาษาอังกฤษ งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาภายใต้ชุดโครงการวิจัยและพัฒนาอาหารสุขภาพไทยจากท้องถิ่นสู่ครัวโลก



มองข้าม ผักพื้นบ้าน. 30 (3) : 214 - 215,
2543.

18. สุภาณี พิมสมาน:สารฆ่าแมลง.
คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
ขอนแก่น.หน้า 80-86, 2540.

