



ผักพื้นบ้านในแกงโค

ตำบลหนองห้าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

Local Vegetables in Kaeng kho,

Nonghang Sub-District, Kuchinarai District,

Kalasin Province

อริญญา นนทราช¹, กชพรรณ วงศ์เจริญ²

Aranya Nontarach¹, Kochapan Wongcharean²

บทคัดย่อ

การศึกษาผักพื้นบ้านในแกงโค ตำบลหนองห้าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ชนิดของผัก การใช้ประโยชน์และคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด โดยวิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับชุมชน และสืบค้นจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาผักพื้นบ้านในแกงโคของชาวผู้ไทยนั้น พบว่าผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นผักตามฤดูกาลที่หาได้จากท้องถิ่น ได้แก่ ผักสะแงะ ผักลื้มผัว ผักอีฮุม ผักโขม ผักเม่น ผักแว่น ผักหอมห่น ถั่วปี และผักชีแสด ผักส่วนใหญ่พบได้มากในฤดูฝนและทั่วทุกภาค ผักสะแงะ ผักลื้มผัว ผักโขม ผักเม่น ผักแว่น ผักหอมห่น และผักชีแสดใช้ประโยชน์จากใบ ส่วนผักอีฮุมใช้ประโยชน์จากผล ถั่วปีใช้ประโยชน์จากเมล็ด ผักที่ใช้ส่วนใหญ่มีฤทธิ์เย็น ดับพิษร้อน แก้ไข้ ดังนั้น แกงโค นอกจากเป็นอาหารตามภูมิปัญญาดั้งเดิมแล้ว ยังเป็นอาหารสุขภาพได้ด้วย

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้าน, แกงโค, ผู้ไทย, ตำบลหนองห้าง

¹ สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

² สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

¹ Environmental Science program, Faculty of Liberal Art and Science, Kalasin Rajabhat University

² Environmental Science program, Faculty of Liberal Art and Science, Kalasin Rajabhat University



Abstract

This study of local vegetables in Kaeng kho, Nonghang Sub-District focused on the type of vegetables usually prepared and cooked in that community. The study included a review of utilities and medical properties. A community participatory action research (PAR) team was formed, and a secondary data study was conducted. The results of the study showed that the vegetables typically used in Kaeng kho of Phutai were Pak-sa-ngae (Coraindrum), Pak-leumpoa, Pak-ehoom (Horse Radish tree), Pak-Khoom (Amaranth), Pak-men (Sweet potato), Pak-vaan (Centella), Pak-honhane, Taupee (Cow pea) and Pak-keesad. The part of the vegetables eaten most often were the leafy parts, except for Pak-ehoom and Taupee where the fruit and seeds were consumed. The medical properties of most of the vegetables decreased heat in the body and were antipyretic. Local food coupled with local wisdom in Kaeng kho can attest to the health of the food.

Keywords: Local Vegetable, Kaeng kho, Phutai, Nonghang

บทนำ

ความหลากหลายทางชีวภาพของพรรณพืชในประเทศไทยเป็นจุดเด่นที่สำคัญพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันหาได้จากแหล่งธรรมชาติ โดยเฉพาะพืชที่นำมาประกอบเป็นอาหารท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นตามและภูมิปัญญาพื้นบ้านบางแห่งนับวันจะสูญหายไปตามกาลเวลา หากไม่ได้รับการอนุรักษ์และให้คนรุ่นใหม่ได้สืบสานต่อไป จังหวัดกาฬสินธุ์ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์ด้านพรรณพืชโดยเฉพาะเขตติดต่อกับเทือกเขาภูพานและบางพื้นที่มีป่าชุมชนและมีความเกี่ยวพันกับวัฒนธรรมท้องถิ่นพบว่าพื้นที่ตำบลหนองห้าง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ เป็นชุมชนผู้ไทที่มีป่าชุมชนและยังคงรักษาวัฒนธรรมการกิน มีอาหารพื้นบ้านอันเป็นเอกลักษณ์ ได้แก่ แกงโคแกงยอดบวบ เมียงตะไคร้ แกงเห็ดที่ได้จากป่าชุมชน (1) วัตถุประสงค์ที่สำคัญคือผักที่



ปลุกจากหัวไร่ปลายนาของครัวเรือน ผักพื้นบ้านที่นำมาเป็นส่วนประกอบในอาหารพื้นเมืองส่วนใหญ่ได้นั้นได้จากธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี ซึ่งอาหารพื้นเมืองเช่นแกงโค่นั้นประกอบด้วยวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติ โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่มีในฤดูกาล ผักแต่ละชนิด อาจมีสรรพคุณทางยา ซึ่งนับว่าแกงโค่นั้นเป็นอาหารสุขภาพได้เช่นกัน

ในยุคปัจจุบันพื้นที่หนองห่างมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คน คนรุ่นใหม่มีรูปแบบการใช้ชีวิตทันสมัย และไม่ให้ความสำคัญอาหารพื้นบ้านหรือผักพื้นบ้านมากนัก ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงศึกษาค้นคว้าผักพื้นบ้านที่มีในแกงโค โดยศึกษาการใช้ประโยชน์และคุณค่าทางยา เพื่อให้ได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจอาหารสุขภาพ สามารถใช้ประโยชน์ในการสร้างสู่บทเรียนท้องถิ่นเพื่อให้เด็กรุ่นใหม่ชาวหนองห่างได้ศึกษาเรียนรู้ความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่น ก่อนที่สภาพแวดล้อมและภูมิปัญญาท้องถิ่นจะเลือนหายไปพร้อมกับ การเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นส่วนประกอบในแกงโค ตำบลหนองห่าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์และคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นส่วนประกอบในแกงโค ตำบลหนองห่าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินงานวิจัยงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการศึกษาจากเอกสาร ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาบริบทชุมชนด้านอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบเป็นอาหารในท้องถิ่นของชุมชนหนองห่าง โดยประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับปราชญ์ชาวบ้าน นักวิชาการเกษตรและครูโรงเรียนหนองห่างพิทยาลือเลือกผักพื้นบ้านจากอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น



2. ศึกษาผักพื้นบ้านชนิดแต่ละชนิดศึกษาการใช้ประโยชน์จากชาวบ้าน และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สรุปรวบรวม ชนิด ประโยชน์และคุณค่าทางยาของผักพื้นบ้าน ที่ประกอบเป็นแกงโค

ผลการศึกษา

อาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์และภูมิใจของชาวหนองห้างที่ชาวบ้านเลือกเพื่อศึกษาผักพื้นบ้าน คือแกงโค แกงโคเป็นอาหารที่ชาวหนองห้างทำมานานตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นอาหารที่ทุกบ้านทำรับประทาน ประกอบด้วยการนำวัตถุดิบหลายๆ ชนิดมารวมกันเพื่อให้ได้ปริมาณมาก และให้รับประทานได้ทั้งครอบครัว ในสมัยก่อนครอบครัวชาวผู้ไทเป็นครอบครัวขนาดใหญ่มีสมาชิกหลายคน ดังนั้นแกงโคหม้อเดียวนี้สามารถทานได้ทั้งครอบครัว นับว่าเป็นวิธีการที่ชาญฉลาดเพื่อให้ทุกคนได้ทานอย่างทั่วถึง แกงโคหนึ่งหม้อสามารถรับประทานได้หลายคนนั้นมีส่วนประกอบจากวัตถุดิบที่หลากหลายรวม 32 ชนิด ทั้งเนื้อสัตว์ ปลา ปู หอย รวมทั้งผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านที่เลือกมาศึกษาในครั้งนี้ 9 ชนิด เป็นผักที่ปลูกทั่วไปในท้องถิ่น ได้แก่ ผักสะแงะ ผักลิ้มขี้ มะรุม ผักโขม ผักเม่น ใบบัวบก ผักห่อนแห้ง เมล็ดถั่วปี และผักชีแสด (2) จากนั้นทำการศึกษาการใช้ประโยชน์ของผักแต่ละชนิดรวมถึงสรรพคุณทางยา ทั้ง 9 ชนิด ได้แก่



ภาพที่ 1 ผักพื้นบ้าน

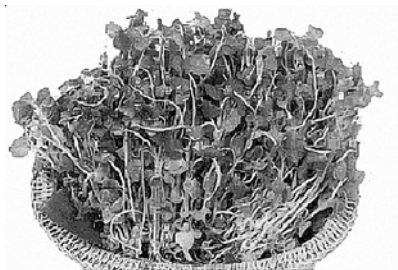


1) ผักสะแงะ ชื่อวิทยาศาสตร์ Coriandrum spp. (3) หรือผักชีล้อม เป็นผักที่ชาวผู้ไทหนองหานนิยมนำมาใส่ในแกงต่างๆ เช่น แกงหน่อไม้ แกงอ่อม การปรุงอาหาร ลำตัน นำไปใส่แกงต่างๆ เช่น แกงหน่อไม้ แกงเลา แกงหวาย หรือกินเป็นผักสดใบมีกลิ่นหอม เกือบแห้งได้กลิ่นไม่เปลี่ยน ใช้ได้ทั้งต้น รากหอมเหมือนต้น ใช้สำหรับแต่งกลิ่นอาหาร เมล็ดมีกลิ่นหอมฉุน เครื่องยาจีน ชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือตำผสมกับพริกแกง สรรพคุณทางยา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วเวียน



ภาพที่ 2 ผักสะแงะ

2) ผักลีมผัว ชื่อวิทยาศาสตร์ Lobelia Alsinoides Lamk. (4) หรือผักลีมชู้ พบอยู่ทั่วไปตามท้องนา ลำต้นจะลักษณะเหมือนไม้เลื้อยทอดยอด ใบจะเป็นรูปไข่ ทุกส่วนของลำต้นจะกรอบวบน้ำ ออกดอกสีม่วง เมื่อแก่จะมีผลเล็กๆ ผักลีมผัวจะชอบอยู่ในน้ำมากกว่าอยู่บนที่แห้ง แต่ต้องเป็นน้ำจืดตื้นๆ เท่านั้น ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ คือฤดูฝน ในเดือนมิถุนายน ใบอ่อน ยอด ใบรับประทานเป็นผักสดกับแจ่วป่น คั่วใส่กบ แกง อ่อม รสชาติมัน ผาดเล็กน้อย สรรพคุณทางยา กิ่ง หรือลำต้นเป็นยาสมานแผลในลำไส้ ใช้ส่วนราก ต้มหรือแช่น้ำ



ภาพที่ 3 ผักลีมชู้



3) **ผักอีฐุม** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa Oleifera* Lamk. (5) หรือมะรุม ผักเนื้อไก่ ผลเรียกบักอีฐุม พบทั่วไปทุกภาค พบมากในภาคกลาง และภาคตะวันออก เฉียงเหนือ ลำต้นเป็นพุ่มโปร่งมีเปลือกลำต้นเป็นสีเทาอ่อน ผิวค่อนข้างเรียบ ลำต้นมีความสูง 15-20 เมตร ใบรูปไข่ปลายใบและฐานใบมน ผิวใบด้านล่างสีอ่อนกว่า และมีขนเล็กน้อยขณะที่ใบอ่อนเนื้อใบอ่อนบางมีสีเขียว พบมากปลายฤดูฝนถึงฤดูหนาว นิยมใช้ ผักอ่อน แกงส้ม แกงลาว แกงอ่อม ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน นำไปลวกรับประทานกับน้ำพริก ปั่น แก้ว ลาบ ก้อย ดอกอ่อนลวกให้สุกหรือดองรับประทานกับน้ำพริก มะรุมเป็นพืชที่มีวิตามินซี สรรพคุณทางยา ดอก มีรสขม หวานมันเล็กน้อย เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ ผัก มีรสหวาน แก้ไข้ ดับพิษร้อนถอนพิษไข้



ภาพที่ 4 ผลมะรุม

4) **ผักหอม** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus Ricolor* Linn. (6) หรือผักโขม ผักขมจีน ผักโขมสี ผักโขมหนาม ผักโหมใหญ่ ผักโหมหนาม แหล่งที่พบ พบทั่วไปของทุกภาค เป็นไม้ล้มลุก นิยมใช้ยอดอ่อน ใบอ่อน พบทั่วไปในหลายพื้นที่ ไม่ทนน้ำขัง การปรุงอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมารับประทานเป็นผัก โดยการทำให้สุก ลวก นึ่ง ต้ม รับประทานกับร่วมน้ำพริก ลาบ แกงเลียง ชาวหนองหานนิยมใส่ในแกงอ่อม แกงโค สรรพคุณทางยา ดับพิษร้อนใน ขับปัสสาวะ และมีกากใยสูงช่วยขับถ่าย



ภาพที่ 5 ผักหม

5) ผักเม่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea Batatas* Lamk. (7) หรือมันเทศ (ภาคกลาง) มันแกว (ภาคเหนือ) พบทั่วไปทุกภาค เป็นพืชไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดิน ลักษณะทั่วไปเป็นไม้ล้มลุกมีหัวใต้ดินอาจมีสีม่วงแดง ส้ม นวลและขาว รูปกระสวย หรือห้อยยาว ลำต้นเลื้อยบนดินหรือตั้งตรง หรือเลื้อยพันยาว 1-5 เมตร ค่อนข้างเป็น เหลี่ยมหรือทรงกระบอก แตกกิ่งก้านมากที่ข้อมีราก มียาวขาว ใบรูปไข่กว้างหรือ รูปกลม ขอบเรียบหรือจักเป็นแฉกมี 3-5 แฉก โคนใบรูปหัวใจ ผิวใบทั้งสองด้าน เกือบหรือมีขนกระจาย ก้านใบยาว 4-20 ซม. นิยมใช้ยอดอ่อน หรือหัวใต้ดินมา ทำอาหาร เช่น แกงมันมัน สำหรับชาวหนองหานนิยมนำยอดอ่อนปรุงในแกงโค สรรพคุณทางยา ใบตำพอกฝี เถาต้มดื่มแก้ไข้ข้ออักเสบ หัวขิงน้ำดื่มแก้กระหาย น้ำบำรุงม้ามไต แก้มากลิ่น น้ำคั้นจากหัวทาแก้แผลไฟไหม้ทั้งต้น และหัวมีฤทธิ์ฆ่า เชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา



ภาพที่ 6 ผักเม่น



ภาพที่ 7 มันเทศ

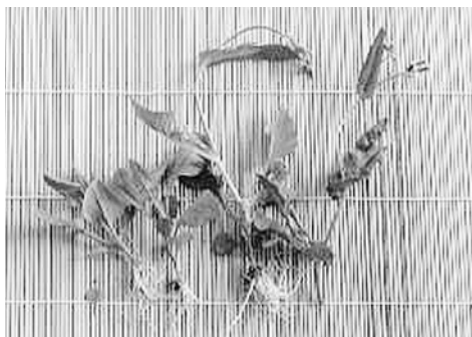


6) ผักแว่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella Asiatica Urban.* (8) หรือใบบัวบก เป็นไม้ล้มลุกทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากออกตามข้อชูใบตั้งตรงขึ้นมา เป็นใบเดี่ยว มีก้านชูใบยาว ลักษณะเป็นรูปไตหรือรูปกลม มีรอยเว้าลึกที่ฐานขอบใบมีรอยหยัก ผิวในด้านบนเรียบ ส่วนที่ไขบริโกล ใบ และเถา พบขึ้นทั่วไปในที่ชื้นแฉะ ตามคันนา ริมหนองน้ำมีแสงแดด ใบและเถา รับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริก สรรพคุณทางยา ใบบัวบก มีรสมันอมขมเล็กน้อยมีกลิ่นหอม ช่วยบรรเทาความร้อนบำรุงกำลัง ช่วยสมานแผลเร่งการงอกของเนื้อเยื่อ, ระวังการเติบโตของแบคทีเรีย, แก้ไข้ใน, ลดความดันเลือด



ภาพที่ 8 ใบบัวบก

7) ผักห่อนแ่่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Emilia Sonchifolia (L.) DC.* (9) หรือ ผักลั่นปี่ หูปลาช่อน ผักแดง หางปลาช่อน ผักกาดนกเขา เป็นไม้ล้มลุก พบทั่วไปของทุกภาค เกิดที่ลุ่มชื้นในทุ่งนาหลังการเก็บเกี่ยวข้าว เป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้น มีขนอ่อนตลอดก้านใบและยอดสีเขียวवल ใบเดี่ยวเกิดสลับตำแหน่ง ใบยาว 2-5 ซม. ก้านใบห่อหุ้มลำต้น ปลายมนโคนใบกว้างใบมีรูปไข่รีมีขน ขอบใบโค้งหยักเว้าเล็กน้อย คล้ายหูปลาช่อน หลังใบมีสีเขียวเข้มท้องใบมีสีม่วงแดง มีขนปกคลุม ใช้ประโยชน์จาก ยอดอ่อน ใบอ่อน ใ้ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมารับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก ลาบ ก้อย ส้มตำ สรรพคุณทางยา มีรสจืด เย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย



ภาพที่ 9 ผักห่อนแห้ง

8) ถั่วปี ชื่อวิทยาศาสตร์ *Vigna Sinensis* (10) หรือถั่วพุ่ม ถั่วพุ่มเป็นพืชตระกูลถั่วที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้น ทนแล้ง และปลูกง่าย สามารถปลูกได้ทั้งใน สภาพไร่ และสภาพนา (หลังเก็บเกี่ยวข้าว) เป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้เอนกประสงค์ ใช้บริโภค ทั้งในรูปผักสดและเมล็ดแห้ง เมล็ดถั่วพุ่มมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต 50-67% และโปรตีน 23-25% สามารถใช้ทดแทนโปรตีนจาก เนื้อสัตว์ได้ ส่วนต้นและใบของถั่วพุ่มหลังจากเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้ว จะยังคงมีสีเขียวสด และมีโปรตีนค่อนข้างสูง ใช้เือกกลบเป็นปุ๋ยพืชสดบำรุงดิน ให้ธาตุไนโตรเจนแก่ดิน ชาวหนองห่างใช้เมล็ดถั่วใส่ในแกงโคทำให้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น



ภาพที่ 10 เมล็ดถั่วพุ่ม



ภาพที่ 11 ต้นถั่วพุ่ม



9) ผักขี้แสด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glinus Oppositifolius* A. DC. (11) หรือ ผักขวง ผักขี้ขวง สะเดาดิน ขี้กวาง พบทั่วไปทุกภาค พบมากภาคเหนือ ไม้ล้มลุก มีลำต้นเดี่ยวๆ หรือติดรากกับดิน แตกกิ่งก้านสาขาแผ่กระจายออกไปรอบๆ ต้น ใบเดี่ยวมีขนาดของใบเล็กยาวเรียว แตกใบออกตามข้อต้น ซึ่งข้อๆ หนึ่งจะมีใบ อยู่ประมาณ 4-5 ใบ ส่วนที่ใช้บริโภค ยอดอ่อน ใบอ่อน สรรพคุณทางยา ผักขวง มีรสขมเย็น



ภาพที่ 12 ผักขี้แสด



ภาพที่ 13 แกงโค



ตารางที่ 1 สรพผักพื้นบ้าน ส่วนที่ใช้ประโยชน์และคุณค่าทางยา

ชื่อผักพื้นบ้าน	ชื่ออื่นๆ	ชื่อวิทยาศาสตร์/ วงศ์	ส่วนที่ใช้ ประโยชน์	สรรพคุณ ทางยา
1. ผักสะแงะ	ผักชีล้อม	Coriandrum spp. / UMBELLIFERAE	ใบ และลำต้น	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ วิงเวียน
2. ผักลิ้มผัว	ผักลิ้มขู้	Lobelia alsinoides Lamk. / CAMPANULACEA	ใบอ่อน ยอดอ่อน	เป็นยาสมาน แผลในลำไส้
3. ผักอีสุ่ม	มะรุม ผักเนื้อไก่	Moringa oleifera Lamk. / MORINGACEAE	ยอดอ่อน ผล	แก้ไข้ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้
4. ผักหอม	ผักโขม ผักขมจีน ผักโขมสี ผักโขมหนาม	Amaranthus ricolor Linn. / AMARANTHACEAE	ใบอ่อน ยอดอ่อน	ดับพิษร้อนใน ขับปัสสาวะ
5. ผักเม่น	มันเทศ มันแกว	Iponoea batatas Lamk. / CONVOLVULACEAE	ยอดอ่อน หัวใต้ดิน	ใบตำพอกฝี เถาต้มดื่มแก้ ไขข้ออักเสบ
6. ผักแว่น	ใบบัวบก	Centella asiatica Urban. / UMBELLIFERAE	ใบ หรือเถา	ช่วยบรรเทา ความร้อน บำรุงกำลัง แก้ร้อนใน ลดความดัน
7. ผักห่อนแห้ง	ผักลิ้นปี หูลาซอน หางปลาซอน ผักกาดนกเขา	Emilia sonchifolia (L.) DC. / COMPOSITAE	ยอดอ่อน ใบอ่อน	มีรสจืด เย็น ช่วยบรรเทา ความร้อนใน ร่างกาย
8. ถั่วปี	ถั่วพุ่ม	Vigna sinensis / FABACEAE	เมล็ด	-
9. ผักขี้แสด	ผักขวง ผักขี้ขวง สะเดาดิน ขี้ก้าง	Glinus oppositifolius A. DC. / AIZOACEAE	ใบอ่อน ยอดอ่อน	มีรสขมเย็น



สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องผักพื้นบ้านท้องถิ่นผู้ไท ตำบลหนองห้าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ แง่โคคืออาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นซึ่งมีแห่งเดียว เป็นอาหารที่ทุกบ้านทำรับประทาน ในอดีตครอบครัวผู้ไทเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ มีสมาชิกหลายคน ดังนั้นแง่โคเพียงอย่างเดียวสามารถทานได้ทั้งครอบครัว แ่งโคมีส่วนประกอบหลายชนิด ผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงในแง่โคนี้ สามารถหาได้ทั่วไปในชุมชนผู้ไท ยกตัวอย่างเช่น ผักสะแงะ ผักลีมขู้ มะรุม ผักโขม ผักเม่น ใบบัวบก ผักหอมเห่น เมล็ดถั่วปี และ ผักขี้แสด ผักส่วนใหญ่พบได้ในช่วงฤดูฝน นิยมใช้ต้นและใบ บางชนิดใช้ผล เช่น ผักอีสุ่ม บางชนิดใช้เมล็ด เช่น ถั่วปี และบางชนิดใช้ทั้งใบและหัวใต้ดิน เช่น ผักเม่น หรือมันเทศ แ่งโคเป็นอาหารสุขภาพเนื่องจากไขมันต่ำ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีวิตามินสูงและสรรพคุณทางยา ช่วยลดไข้ และมีฤทธิ์เย็น ลดพิษร้อนของร่างกาย ดังนั้นการรับประทานแง่โคของชาวหนองห้าง นอกจากได้ทานอาหารสุขภาพแล้ว ยังมีคุณค่าช่วยลดพิษร้อนของร่างกายด้วย

การนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาผักพื้นบ้านในอาหารแง่โค ตำบลหนองห้าง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการศึกษาผักพื้นบ้านที่มีในแง่โค ซึ่งเป็นแง่ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของชาวผู้ไทหนองห้าง ผลการศึกษาข้อมูลของผักพื้นบ้าน เช่น ข้อมูลทางด้านพฤกษศาสตร์ ข้อมูลการใช้ประโยชน์และสรรพคุณทางยา เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจอาหารสุขภาพ และสามารถนำข้อมูลไปสร้างบทเรียนท้องถิ่นให้แก่โรงเรียนในพื้นที่ให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ เป็นการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านไม่ให้สูญหายไปตามการเปลี่ยนแปลง



เอกสารอ้างอิง

อรัญญา นนทราช และคณะ. (2548). การศึกษาอาหารภูไทเพื่อสุขภาพ ต.หนองห้าง
อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์.

กัญญา ตีวี่เศษ. (2541). ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. มูลนิธิการศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์
แผนไทย.

ผักสะแงะ. (16 กรกฎาคม 2558). [http://www.baanmaha.com/community/
thread5733.html](http://www.baanmaha.com/community/thread5733.html)

ผักลิ้มผิว. (16 กรกฎาคม 2558). [http://www.baanmaha.com/community/
thread7408.html](http://www.baanmaha.com/community/thread7408.html)

มะรุ้ม. (16 กรกฎาคม 2558). [http://www.baanmaha.com/community/
thread50565.html](http://www.baanmaha.com/community/thread50565.html)

ผักหอม. (16 กรกฎาคม 2558). <http://frynn.com/ผักหอม/>

มันเทศ. (16 กรกฎาคม 2558). [http://www.baanmaha.com/community/
thread48311.html](http://www.baanmaha.com/community/thread48311.html)

ผักแว่น. (2 กรกฎาคม 2558). [http://www.baanmaha.com/community/
thread7883.html](http://www.baanmaha.com/community/thread7883.html)

ผักกาดนกเขา. (16 กรกฎาคม 2558). <http://www.gotoknow.org/posts/185561>

ถั่วพุ่ม. (16 กรกฎาคม 2558). http://www.biogang.net/biodiversity_view.php?

ผักขวง. (20 กรกฎาคม 2558). <http://frynn.com/ผักขวง/>