

## การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านในวิถีล้านนา

### The Application of Computer Technology to Restoration and Consumption of local Vegetables in Lanna Food

ศิริกรณ์ กั้นขี้ตี<sup>1</sup> กาญจนา ทองบุญนาค<sup>2</sup> กฤษณา เขียวมั่ง<sup>3</sup> ศิริพงษ์ ศิริสวัสดิ์<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อีเมล: sirikorn@g.cmru.ac.th

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้าน 2) เพื่อประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านในวิถีล้านนา 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้งานเพจกับชาวเมืองใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมประชากร คือชาวบ้านที่อาศัยในตำบลช่อแล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบเจาะจงประกอบด้วย ประชาชนชาวบ้านด้านภูมิปัญญาบริโภคผักพื้นบ้าน และนักเรียนโรงเรียนวัดช่อแล จำนวน 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ชนิดของผักพื้นบ้าน 2) เพจเฟซบุ๊กกับชาวเมืองและ 3) แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานเพจกับชาวเมืองวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้ 1) จากการสัมภาษณ์พบข้อมูลผักพื้นบ้านทั้งหมด 50 ชนิด 2) จัดทำสร้างเพจเฟซบุ๊กกับชาวเมือง เพื่อฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน มีผู้ติดตามแล้วกว่า 6,400 คน 3) ผลประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ด้วยค่าเฉลี่ย 4.23

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้าน ภูมิปัญญาอาหาร ล้านนา เทคโนโลยี



## Abstract

This research aims to 1) to study of local vegetables; 2) to restoration and consumption of local Vegetables in Lanna Food; and 3) to study on satisfaction towards the use of Facebook Page “Kub KhawMueng” by using participatory and action research methodologies. The sample group was obtained by using purposive sampling consisted local philosophers with local wisdom on local vegetables. Tools used in this research were: 1) questionnaire and interview form of local vegetables. 2) the Facebook Page “Kub KhawMueng” and 3) Assessment Form on the satisfaction in using the Facebook Page. 1) From interviewing, it was found that there were some data on 50 types of local vegetables. 2) designed and developed Facebook Page “Kub KhawMueng” to restoration and consumption of local Vegetables in Lanna Food and have more 6.4 K followers.3) the result revealed that assessment on satisfaction of users of Facebook Page “Kub KhawMueng” was in high level with mean of 4.23.

**Keyword:** Local Vegetables, Wisdom, Food, Lanna, Technology

## 1. บทนำ

ผักพื้นบ้าน คือ พืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หาได้ตามสวน ไร่ นา ป่า หนอง คลอง บึง และริมรั้วบ้าน โดยผักพื้นบ้านจะมีชื่อเรียกที่ต่างกันขึ้นอยู่กับท้องถิ่นนั้น ๆ ผักพื้นบ้านอาจเป็นวัชพืชหรือไม้ดอกไม้ประดับ ซึ่งชาวบ้านเรียนรู้เรื่องการนำมาเป็นอาหาร และยารักษาโรค ถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่นถือเป็นภูมิปัญญาที่ชาญฉลาด (ปิยนาด อิมดี, 2557, 374) ในยุคปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป เกิดกระแสนิยมบริโภคอาหารจานด่วน นำมาซึ่งโรคภัยต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพให้รู้จักพืชและการใช้ประโยชน์จากพืชน้อยลง นับได้ว่าเป็นการสูญเสียภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทยอีกประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจอยากปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตผักพื้นบ้าน ถึงแม้จะรู้ว่าพืชนั้นรับประทานได้ แต่ไม่รู้วิธีปรุง และไม่รู้จะหาผักนั้น ๆ ได้จากที่ใด เป็นเรื่องที่น่าพัฒนาต้องคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อส่งเสริมค่านิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านให้มากขึ้นในอนาคต(ยิ่งยง ไพสุขศาสตร์พัฒนาม, 2556, 2)



เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ เครือข่ายหรือเว็บไซต์ที่เชื่อมโยงคนที่มีความสนใจในรูปแบบเดียวกันหรือคล้าย ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในด้านการพูดคุย ทำความรู้จัก หรือแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสพการณ์ ผ่านทางโลกออนไลน์ที่มีอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันเป็นตัวกลางในการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน (สุเมษา ศรีวิไชย, 2562)

จากข้อความที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน โดยการนำเอาเทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์มาประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลและให้บริการข้อมูลสารสนเทศโดยกระบวนการการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ส่งเสริมให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่สังคม โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงเช่น การปลูกเองในครัวเรือน การประกอบอาหาร และยาสมุนไพรสร้างความตระหนักของคนในชุมชนโดยสร้างเครือข่ายและแนวทางในการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านไม่ให้สูญหายเนื่องจากผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รวมถึงส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาศักยภาพในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับข้อมูลผักพื้นบ้านด้วยตนเอง เป็นการพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานตามกรอบแผนแม่บทของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ในด้านการจัดทำฐานข้อมูลดิจิทัล ด้านการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรในด้านต่าง ๆ อีกด้วย

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านในพื้นที่ตำบลช่อแล อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่
- 2.2 เพื่อประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านในวิถีล้านนาในนักเรียนโรงเรียนวัดช่อแล
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้งานเพจกับข้าวเมืองของนักเรียน โรงเรียนวัดช่อแล



### 3. วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) มีประชากร คือชาวบ้านที่อาศัยในตำบลช่อแล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบเจาะจงประกอบด้วย

ปราชญ์ชาวบ้านด้านภูมิปัญญาบริโภคน้ำมันพืช จำนวน 5 คน เพื่อศึกษาชนิดของผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านและนักเรียนโรงเรียนวัดช่อแล จำนวน 26 คน เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้งานเพกกับข้าวเมืองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ชนิดของผักพื้นบ้าน 2) เพจเฟซบุ๊กกับข้าวเมืองและ 3) แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานเพกกับข้าวเมือง

#### 2) การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1) ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม โดยมีวิธีการและเครื่องมือ ดังนี้

2.1.1) ใช้แบบสอบถาม ตารางรายการผักพื้นบ้านเพื่อรวบรวมชนิดของผักพื้นบ้าน

2.1.2) การสัมภาษณ์ ใช้คำถามเกี่ยวกับชนิด และการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

2.2) จัดทำรายละเอียดของผักพื้นบ้าน ประกอบด้วยชื่อผักพื้นบ้านชื่อท้องถิ่นส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ และประเภทอาหาร และแบ่งตามส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ กินใบหรือยอดอ่อน กินดอก กินผลหรือฝัก และกินหัวหรือราก

3) ออกแบบแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานเพกกับข้าวเมือง ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert Scale) (Likert, R.1932) ใช้เกณฑ์ 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด สามารถแปรผลจากการตอบแบบประเมิน ได้ดังนี้

5.00 - 4.50 หมายถึง มากที่สุด

4.49 - 3.50 หมายถึง มาก

3.49 - 2.50 หมายถึง ปานกลาง

2.49 - 1.50 หมายถึง น้อย

1.49 - 1.00 หมายถึง ที่สุด

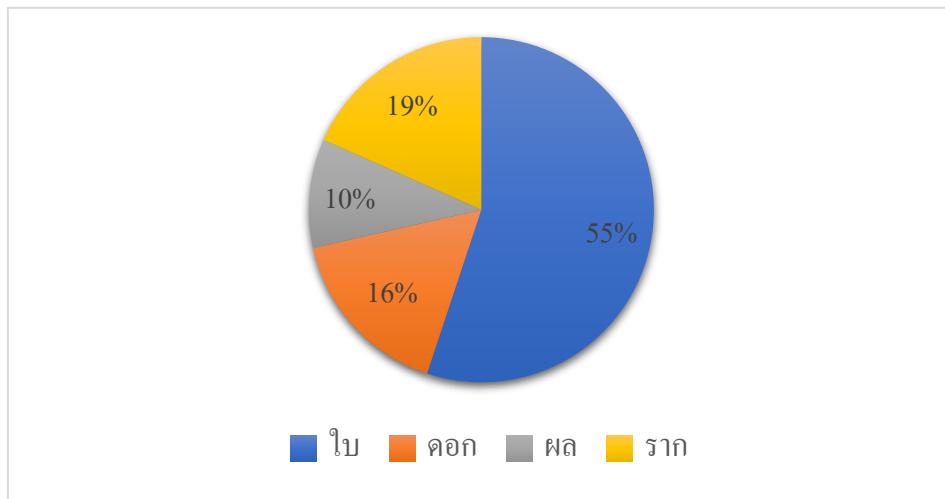
เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ผลจากการตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรมไมโครซอฟต์เอ็กเซล (Microsoft Excel)



#### 4. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ผลการศึกษาชนิดของผักพื้นบ้าน และการบริโภคผักพื้นบ้าน ผลการศึกษาชนิดและการบริโภคผักพื้นบ้านในตำบลช่องแลพบผักที่นำมาบริโภคมีทั้งหมด 50 ชนิด เช่น ชะอมผักเผ็ดส้มป่อย ขนุนกระเจี๊ยบเขียวผักแพวสะระแหน่พลูควาวเชียงดาพริกขี้หนูเล็บครุฑฝอยดำตึงผักชีฝรั่งผักเหือด ผักปลัง เป็นต้น แบ่งตามส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ กินใบหรือยอดอ่อน กินดอก กินผลหรือผัก และกินหัวหรือรากและพบว่าส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์มากที่สุดคือ กินใบหรือยอดอ่อน 27 ชนิด คิดเป็น 55 % ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กราฟวงกลมแสดงผักพื้นบ้านแบ่งตามส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์

2) ผลการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน โดยการสร้างเพจเฟซบุ๊กกับข้าวเมือง





ภาพที่ 2 เพจกับข้าวเมืองที่มีคนติดตามกว่า 6,400 คน



ภาพที่ 3 กับข้าวเมือง จอผักกาด แกงผักอีและแกงผักหวาน ตามลำดับ



ภาพที่ 4 ส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวในบริเวณบ้าน



3) ผลประเมินความพึงพอใจในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านหลังจากนำไปทดลองใช้งานกับนักเรียน จำนวน 26 คน ผลการประเมินความพึงพอใจด้านการใช้งานระบบเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย มีคะแนนมากที่สุด เท่ากับ 4.46 และผลการประเมินความพึงพอใจเฉลี่ยในภาพรวม เท่ากับ 4.27 ผู้ใช้มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1**

ผลการตอบแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานเพจกับข้าวเมือง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
1. การนำเสนอข้อมูลพืชผักมีความชัดเจน	4.39	0.58	มาก
2. การนำเสนอรูปภาพพืชผักมีความเหมาะสม	4.34	0.63	มาก
3. ประเภทของพืชผักมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการ	3.69	0.90	มาก
4. ข้อมูลของพืชผักเพียงพอต่อความเข้าใจ	4.42	0.65	มาก
5. การนำเสนอข้อมูลพืชผักเพียงพอต่อการนำไปใช้ประโยชน์	4.36	0.71	มาก
6. สีสันทภายในระบบ	4.22	0.77	มาก
7. ขนาดตัวอักษรมีความเหมาะสม	4.08	0.68	มาก
8. ความเร็วในการตอบสนองการทำงาน	4.35	0.65	มาก
9. การใช้งานระบบเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย	4.46	0.59	มาก



10. ความพึงพอใจต่อการใช้งานโดยรวม	4.19	0.75	มาก
เฉลี่ยในภาพรวม	4.23	0.69	มาก

### 5. การอภิปรายผล

การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านในวิถีล้านนามีสาระสำคัญในการอภิปรายผล ดังนี้ 1) จากการเก็บข้อมูลผักพื้นบ้านในตำบลห่อแลพบผักที่นำมาบริโภคมีทั้งหมด 50ชนิด แบ่งตามส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ กินใบ กินดอก กินผลหรือฝัก และกินหัวหรือราก สอดคล้องกับปิยนาด อิ่มดี (2557)พบว่าผักที่ชาวบ้านนำมาบริโภคมีทั้งหมด 80 ชนิด จำแนกตามลักษณะของลำต้นแบ่งออกเป็น ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก ไม้พุ่ม และไม้เลื้อยและ นางคราญ รัมคำ และปรัชญา ศรีสง่า (2553) ผักพื้นบ้านสามารถแบ่งตามการนำส่วนต่าง ๆ ของพืชมาบริโภคเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1.ใบและยอด 2. รากหัวและเหง้า 3.ดอก และ 4.ผล) ชาวตำบลห่อแลมีองค์ความรู้ในนำผักพื้นบ้านมาพื้นบ้านมาบริโภค ทั้งเป็นอาหารหลัก ใช้เป็นส่วนประกอบ และเครื่องเคียงหรือผักจิ้ม สอดคล้องกับพนิตนาฏ ลักณาโฆสิต และคณะ (2537) แบ่งกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้ 2 กลุ่ม คือ ผักใช้ปรุงอาหาร และใช้เป็นผักเหนาะ คือกินสด ลวก หรือดอง 3) สำหรับวิธีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านนั้นมีขั้นตอน คือ 1.ศึกษาเมนูอาหารเหนือที่ทำจากผักพื้นบ้าน 2. ถ่ายรูปและถ่ายวิดีโอวิธีทำอาหาร 3. สร้างเพจเฟซบุ๊กกับข้าวเมือง และโพสต์วิดีโอลงเพจ สอดคล้องกับสุเมษา ศรีวิไชย (2562) เครือข่ายสังคมออนไลน์ คือ เครือข่ายหรือเว็บไซต์ที่เชื่อมโยงคนที่มีความสนใจในรูปแบบเดียวกันหรือคล้าย ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในด้านการพูดคุย ทำความรู้จัก หรือแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสพการณ์ ผ่านทางโลกออนไลน์ 4) จากการนำเพจกับข้าวเมืองไปทดลองใช้ผู้ใช้มีความพึงพอใจในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่ใช้เพจแล้วเกิดความสนใจเรื่องการปลูกผัก และการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น





## 6. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ตอน ตามวัตถุประสงค์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) ผลการเก็บข้อมูลผักพื้นบ้านศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์จากปราชญ์ชาวบ้าน และจากแหล่งที่ชาวบ้านนำผักมาขาย พบข้อมูลผักพื้นบ้านทั้งหมด 50 ชนิดและรวบรวมจากผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้านในตำบลช่อแล เมนูอาหารที่ใช้ส่วนผสมของผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชน ให้ข้อมูลประกอบด้วย สูตรอาหาร วิธีทำ เคล็ดลับในการปรุง การเลือกส่วนผสมและประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ สรรพคุณทางยา และประเพณีวัฒนธรรม
- 2) ผลการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน โดยการสร้างเพจเฟซบุ๊กกับข้าวเมือง ทำให้ง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร และสามารถเข้าถึงได้ทุกกลุ่มเป้าหมาย
- 3) ความพึงพอใจในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน จากผู้ใช้จำนวน 26 คนมีความพึงพอใจในระดับมาก ด้วยค่าเฉลี่ย 4.27 แสดงให้เห็นว่าสามารถใช้วิธีการนี้ได้

## 7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาเกี่ยวกับผักพื้นบ้านมากที่สุด ควรมีการรวบรวมองค์ความรู้การนำผักพื้นบ้านไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นเพิ่มเติม เช่น ใช้ประโยชน์ในด้านยาสมุนไพร และด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

7.2 ควรสร้างกระแสความสนใจเรื่องการปลูกผัก และการบริโภคผักพื้นบ้านให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เช่น จัดตั้งชมรมปลูกผักพื้นบ้าน ให้เด็กได้เรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริง



## เอกสารอ้างอิง

- ชิดชนก พิมพลักษณ์. (2548). *ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค*. สำนักพิมพ์ไพลิน, กรุงเทพฯ. 160 หน้า
- ปิยนาด อิ่มดี. (2557). *การฟื้นฟูผักพื้นบ้านและการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในตำบลแหลมบัว อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม*. ใน การประชุมวิชาการการพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557 11-13 มิถุนายน 2557 ขอนแก่น. 373-382.
- ยิ่งยง ไพศุขศาสตร์วัฒนาม. (2556). *ผักพื้นบ้าน: ภูมิปัญญาและมรดกที่คนไทยหลงลืม*. เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการและอุทยานผักพื้นบ้านในวิถีไทย. สำนักพิพิธภัณฑน์และวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริวัฒน์ บุญชัยศรีและ สุขทัย พงศ์พัฒนศิริ. (2554). *ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตชุมชนรอบกว๊านพะเยา*. ในการประชุมวิชาการพะเยาวิจัยครั้งที่ 1 “ปัญญาเพื่อความเข้มแข็งของชุมชน, 24-28.
- สุกัญญา แก้วน่วม, สุนทรี จินธรรม และ ไพโรจน์ เบาใจ. (2558). *การศึกษาความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านและภูมิปัญญาอาหารในท้องถิ่น ตำบลคลองกระดัง อำเภอสรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์*. วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา-สสศท. 6(12), 189-195.

