

## น้ำพริกสู่โลกาภิวัตน์

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ  
มูลนิธิชีววิถี (BioThai)

ในบรรดาทั้งข้าวทั้งหมดที่คนไทยทุกภาครับประทานเป็นประจำ “น้ำพริก” หรือที่ภาคใต้เรียกว่า “น้ำซุบ” หรือ ภาคอีสานเรียกว่า “แจ่ว” และ “ป่น” น่าจะเป็นอาหารที่เป็นนิยมมากที่สุดเป็นอันดับแรก จนอาจเรียกได้ว่าน้ำพริกคือเสาหลักของระบบอาหารไทยได้เลยทีเดียว จากกาสำรวจของสง่า ดามาพงษ์และคณะ<sup>1</sup>ซึ่งเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 852 คนในทุกภาคของประเทศพบว่า มีผู้บริโภคน้ำพริกสูงถึง 98 % และจัดให้น้ำพริกเป็นอาหารประจำครอบครัวสูงถึง 64.1% เช่นเดียวกับผลการสำรวจในชนบทของแผนงานฐานทรัพยากรอาหาร ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)พบว่า ในหลายภาคคนไทยกินน้ำพริกมากกว่าอาหารอย่างอื่นทั้งหมด นันทา กันตริ พบว่าในชวอนา 4 ชุมชนที่สุพรรณบุรีกินน้ำพริกทุกวัน และอย่างน้อยมีน้ำพริก 2 มื้อในแต่ละวัน<sup>2</sup> พิเศษฐ์ ปานดำ พบว่าชาวสวนและชาวประมงในบริเวณรอบๆอ่าวพังงากินน้ำพริกอย่างน้อย 1 ครั้งในแต่ละวัน วราลักษณ์ ไชยทัพบพบว่าในชุมชนมั่งบ้านป่าไผ่ ที่ต.แม่วิน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่กินน้ำพริกกันแทบทุกมื้อ<sup>3</sup> ในขณะทำงานสำรวจของ Hayao Fukui และคณะ<sup>4</sup> พบว่าชาวนาอีสานรับประทานแจ่วและป่นประมาณ 110 มื้อจาก 600 มื้อที่มีการสำรวจในฤดูการทำนา เป็นรองเฉพาะส้มตำ และต้มส้ม เท่านั้น

น้ำพริกจึงเป็นส่วนหนึ่งของระบบวัฒนธรรมไทย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับถั่วพริกสำหรับเด็กๆวัยหนึ่งจะมีผลอย่างสำคัญต่อ ฐานทรัพยากร ระบบการผลิตอาหาร และสุขภาพของคนไทยในสังคมไทยทั้งหมด

### ความสำคัญของน้ำพริก

<sup>1</sup> สง่า ดามาพงษ์, วศินา จันทรศิริ และ จงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี “พฤติกรรมบริโภคและความปลอดภัยทางอาหารของน้ำพริกที่คนไทยนิยมบริโภค” (2549) แผนงานอาหารและโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) กรมอนามัย และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

<sup>2</sup> อ้างอิงจากงานศึกษาของ นันทา กันตริ “น้ำพริกภาคกลาง” จากหนังสือ “น้ำพริก : ฐานทรัพยากร วิถีชุมชน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์” (2550) หน้า 139

<sup>3</sup> วราลักษณ์ ไชยทัพบ “น้ำพริกล้านนา” ในหนังสือ “น้ำพริก : ฐานทรัพยากร วิถีชุมชน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์” หน้า 105

<sup>4</sup> อ้างอิงจาก “เดินดินกินน้ำพริกอีสาน” สุรสม กฤษณะจู่ทะและคณะ จากหนังสือ “น้ำพริก : ฐานทรัพยากร วิถีชุมชน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์” (2550) หน้า 168

น้ำพริกไม่ได้เป็นอาหารเก่าแก่ที่สุดของคนในสังคมไทย เพราะพริกไม่ใช่พืชที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียอาคเนย์ อาหารไทยที่มีรสเผ็ดของพริกเป็นองค์ประกอบสำคัญเพิ่งพัฒนาขึ้นภายหลังจากที่มีผู้นำพริกเข้ามาเผยแพร่เมื่อประมาณ 400 กว่าปีที่ผ่านมานี้เอง

พริกเป็นพืชที่มีศูนย์กลางแหล่งกำเนิด (Center of origin) อยู่ในบริเวณทวีปอเมริกากลาง บริเวณประเทศเอกวาดอร์ และเปรู โดยมีการพบหลักฐานทางโบราณคดีที่มีอายุประมาณกว่า 6,000 และ 4,000 ปี ตามลำดับ<sup>5</sup> ชาวยุโรปที่เดินทางไปสำรวจและยึดครองภูมิภาคนั้นเป็นผู้นำเอาพริกมาเผยแพร่ในภูมิภาคต่างๆของโลก โดยนายปีเตอร์ มาร์ทิล (Peter Martyl) ซึ่งได้ร่วมเดินทางเรือไปกับคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส เพื่อเสาะหาเครื่องเทศในทวีปอเมริกา ได้เป็นผู้นำพันธุ์พริกมาปลูกทดลองในสเปน เมื่อปี พ.ศ. 2036 จากนั้นจึงแพร่ไปยังภูมิภาคอื่นๆของโลก นักวิชาการเกษตรเชื่อว่าพริกเข้ามาปลูกในสยามเป็นครั้งแรกในสมัยของแผ่นดินพระเอกาทศรถ หรือประมาณ 400 ปีที่ผ่านมานี้เอง<sup>6</sup> อย่างไรก็ตามก็มีความเป็นไปได้ว่าพริกอาจเข้ามาในดินแดนแถบนี้มานานกว่านั้นก็เป็นไปได้<sup>7</sup> น้ำพริกจึงอาจถือได้ว่าเป็นผลพวงหนึ่งของโลกาภิวัตน์ยุคแรกๆที่ชุมชนชาติพันธุ์ต่างๆในสยามได้นำไปปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมอาหารและการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรของตน

น้ำพริกคืออาหารสำคัญที่เชื่อมโยงฐานทรัพยากรอาหารที่สำคัญที่สุดของเราคือ ข้าว-ปลา-ผักพื้นเมืองเข้าด้วยกัน เพราะน้ำพริกทำให้เราสามารถกินผักได้มากขึ้น กินข้าว และปลาได้อร่อยขึ้น<sup>8</sup> ในขณะที่ที่ตั้งของประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียอาคเนย์เป็นแหล่งกำเนิดและศูนย์กลางความหลากหลายทางชีวภาพสำคัญของข้าวและปลา รวมทั้งผักพื้นเมืองและผลไม้เมืองร้อนของโลก<sup>9</sup> การพัฒนาน้ำพริกเพื่อนำมาเป็นอาหารจึงเป็นภูมิปัญญาสำคัญของบรรพบุรุษในกาใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรที่เรามี โดยทำให้เรามีอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนได้แก่คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากปลา และวิตามินและธาตุอาหารรองต่างๆจากผักพื้นเมือง

นอกเหนือจากมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ในทัศนะของนักวิชาการด้านมานุษยวิทยา และประวัติศาสตร์บางท่านยังเห็นว่า น้ำพริกยังเป็นอาหารชั้นพื้นฐานที่สุดสำหรับคนส่วนใหญ่ของประเทศ ดังจะเห็นได้จากการที่น้ำพริกมีองค์ประกอบสำคัญคือพริกกับเกลือ ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องปรุง

<sup>5</sup> Perry, Linda, et al. 2007 Starch Fossils and the Domestication and Dispersal of Chili Peppers (*Capsicum* spp. L.) in the Americas. *Science* 315:986-988.

<sup>6</sup> สุริย์ ภูมิภมร , 2548 , “พรรณพืชในประวัติศาสตร์ไทย”

<sup>7</sup> จากการศึกษาเอกสารโบราณของลัวณ เพิ่งแก้ว<sup>7</sup> พบคำว่า “พริกเทศ” ซึ่งหมายถึงพริกในกฎหมายเก่าแก่ที่ชื่อ “พิสูท ดำน้ำ ลุยเพลิง” ซึ่งตราเมื่อปี พ.ศ. 1899

<sup>8</sup> ผลการสำรวจของสูง่า และคณะพบว่า คนไทยส่วนใหญ่มากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์บริโภคน้ำพริกเพราะว่าน้ำพริกทำให้กินผักได้มากขึ้น และเห็นว่าเป็นอาหารที่ทำกินได้เองง่ายๆ

<sup>9</sup> อ่านเรื่องนี้ได้เพิ่มเติมจาก “สิทธิชุมชนในทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น” (2548) โดยวิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญและคณะ

ชั้นพื้นฐานที่สุดที่คนในสังคมไทยโดยเฉพาะในชนบทจะสามารถอาศัยประทังชีวิตได้<sup>10</sup> ในแง่นี้เรื่องของน้ำพริกก็ดูเหมือนมีลักษณะทางชนชั้นกล่าวคือเป็นอาหารที่มีราคาไม่แพงและคนจนสามารถเข้าถึงได้ง่าย แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้มีลักษณะทางชนชั้นที่ชัดเจนเพราะน้ำพริกก็มีความอร่อยและมีคุณค่าโภชนาการสำหรับคนในทุกระดับด้วย ดังที่มีผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยว่าบริโภคน้ำพริกเพราะเป็นอาหารที่ราคาไม่แพงประมาณ 48 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็มีผู้ตอบปฏิเสธถึง 45.1 เปอร์เซ็นต์<sup>11</sup>

## **นิยามและองค์ประกอบของน้ำพริก**

เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันกำหนดกรอบขอบเขตในการศึกษาเรื่องน้ำพริก แผนงานฐานทรัพยากรอาหารได้ให้นิยามของน้ำพริกไว้ว่า “อาหารชนิดหนึ่ง ใช้คลุกกินกับข้าวหรือแหม่มกับผัก ทั้งนี้โดยมีส่วนประกอบสำคัญคือพริก และส่วนประกอบอาหารที่ให้รสเค็มจากเกลือ เช่น กะปิ ปลา ร้า ถั่วเน่า เป็นต้น และผสมเครื่องเทศอื่นๆ เพื่อให้ได้รสชาติที่เป็นที่ต้องการ เช่น หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ เป็นต้น” และ “วิธีการทำน้ำพริกจะทำโดยการนำส่วนประกอบสำคัญนี้ไปตำหรือขยำ หรือยีให้แหลกและคลุกเคล้าให้เข้ากัน หรืออาจรวมไปถึงการนำส่วนผสมดังกล่าวไปผัดกับไฟทำเป็นน้ำพริกเผา หรือน้ำพริกผัด สูตรต่างๆ โดยการกินน้ำพริกนั้น จะนำไปกินกับข้าวโดยคลุกข้าว หรือจิ้มผักกินกับข้าว รวมทั้งกินกับอาหารอื่นๆ เช่น ปลาทอด ปลาย่าง ฯลฯ”

จากการศึกษาของแผนงานฐานทรัพยากรอาหารซึ่งได้ศึกษารวมรวมสูตรน้ำพริกจากเอกสารต่างๆจำนวน 315 สูตร และสูตรอาหารจากชุมชนต่างๆ 35 ชุมชนจำนวน 191 สูตร พบว่าโครงสร้างของน้ำพริกประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังนี้

### **1) ส่วนประกอบหลัก** มี 3 องค์ประกอบหลักที่สำคัญ คือ

- ส่วนที่ให้ความเผ็ดคือพริก เป็นองค์ประกอบที่จะขาดเสียมิได้สำหรับการทำน้ำพริก
- ส่วนประกอบที่ทำให้เค็ม เช่น กะปิ เกลือ น้ำปลา ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ปลา ร้า ปลาเค็ม ฯลฯ
- เครื่องเทศ ได้แก่ หอม หรือกระเทียม (หรือบางกรณีจะมีข่า เช่นน้ำพริกของทางอีสาน และทางเหนือ)

### **2) ส่วนประกอบปรุงแต่งรส** มี 2 ส่วนสำคัญ

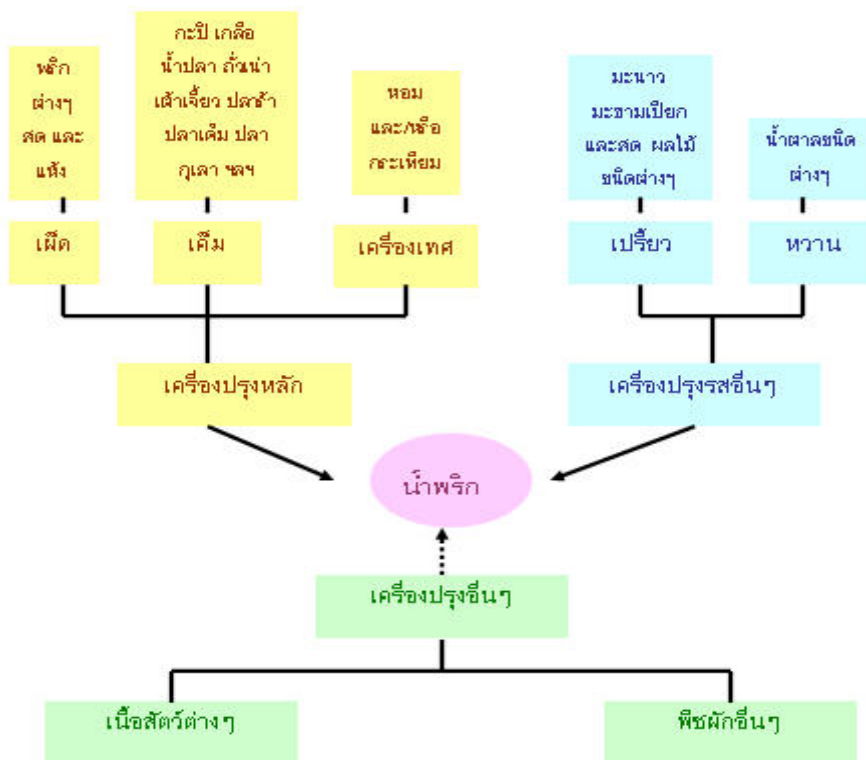
- ส่วนที่ปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะขามเปียก มะขามสด และผลไม้ชนิดต่างๆ

<sup>10</sup> นิรมล ยุวนบุญ ภาพรวมเรื่องน้ำพริก “น้ำพริก : ฐานทรัพยากร วิถีชุมชน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ (2550) หน้า 14

<sup>11</sup> งานสำรวจของสง่า ดามาพงษ์และคณะ หน้า 20

- ส่วนที่ปรุงรสนาน ได้แก่ น้ำตาลต่างๆ เช่น น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย
- 3) ส่วนที่เพิ่มรสชาติอื่นๆ มี 2 ประเภท ได้แก่
  - เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ปลาแห้ง , กุ้งแห้ง, ไข่เค็ม, แมงดา, แมงดาทะเล, ปูไข่
  - พืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือขื่น มะเขือเปาะ มะดึก ผักชี ตะไคร้ กล้วยพืช ฯลฯ

### ภาพแสดงองค์ประกอบต่างๆของน้ำพริก



### คุณค่าโภชนาการและสมุนไพรในสำหรับน้ำพริก

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกไม่ได้อยู่ที่ตัวองค์ประกอบของเครื่องปรุงน้ำพริกเท่านั้น แต่อยู่ที่ "สำหรับน้ำพริก" ซึ่งหมายถึงผักและเครื่องเคียงที่กินกับน้ำพริกเป็นสำคัญด้วย คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณสมุนไพรขององค์ประกอบต่างๆของน้ำพริกมีดังนี้

### ปริมาณสารอาหารต่างๆ ในเครื่องปรุงน้ำพริก

เครื่องปรุง	โปรตีน	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินซี
-------------	--------	----------	----------	-------	-----------	-----------

(100 กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(หน่วยสากล)	(มิลลิกรัม)
พริกชี้ฟ้า (1)					21,450	100
พริกขีหนู (1)					2,415	44
พริกหนุ่ม (4)						188
พริกชี้ฟ้า (4)	1.9	14	40	0.6	-	89
พริกชี้ฟ้า เขียว (4)	2.1	16	46	0.8	65	142
พริกชี้ฟ้า แดง (4)	3.0	8	52	1.2	156	134
พริกชี้ฟ้า แห้ง (4)	15	66	394	12.9	-	107
หอมแดง (1)		26	43	0.7	-	6
หอมแดง (4)	2.2	29	61	4.7	527	88
กระเทียม (1)		18	88	1.8		10
กระเทียม (4)	6.1	23	155	1.3	-	14
น้ำปลา (ปลาสด)	2.12	0.76	0.53	107.30	-	-
น้ำปลา (ปลาแห้ง)	2.02	4.66	-	-	-	-
น้ำปลา (ปลาทุบ)	1.96	4.31	1.22	0.405	-	-
น้ำปลาเกรด 1	11.6	39	-	2.9	-	-
ปลาร้า (เนื้อ)	14.15	939.55	648.2	4.25	-	-
ปลาร้า (น้ำ)	3.2	76.5	42.5	-	-	-
ปลาร้า จากท้องตลาด (4)	13.3	1477	806	5.5	-	-
ปลาร้า ปลากระดี่ (4)	8.2*	908	418	4.2	-	-
ปลาร้า ปลาช่อน (4)	11.1*	193	121	3.5	-	-
ปลาร้า ปลารวม (4)	6.1*	683	400	4.4		
กุ้งแห้งตัวเล็ก (4)	46.4	2,305	625	20		
กะปิ (1)		1,554	630			
กะปิ (เคย) (3)	25.84	-	-	-	-	-
กะปิ (ปลา) (3)	22.25	3.72	0.27	-	-	-

- ที่มา 1. ผศ.ศรีสมร คงพันธุ์  
2. ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
3. กองอุตสาหกรรมสัตว์  
4. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2542)

### **สรรพคุณสมุนไพรในน้ำพริก**

นอกจากโภชนาการดังที่ได้กล่าวแล้ว องค์ประกอบของเครื่องปรุงน้ำพริกยังมีสรรพคุณสมุนไพร ดังต่อไปนี้

1) พริก พริกทุกชนิดจะมีสาร " แคปไซซิน " มีสรรพคุณช่วยระบบทางเดินหายใจ ความดันโลหิตและหัวใจ ช่วยขับเหงื่อ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ ถ้ารับประทานพริกมากๆหรือรับประทานผิดเป็นประจำ ระบบการย่อยและดูดซึมอาหารจะทำงานได้ไม่ดี แต่ถ้ารับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน เลือดไหลเวียนได้ดี

2) กระเทียมไทย จัดเป็นยอดสมุนไพรชนิดหนึ่ง คุณสมบัติของกระเทียมที่รู้จักกันทั่วโลกก็คือ สามารถป้องกันโรคมะเร็ง รักษาโรคหัวใจ โรคติดเชื้อต่างๆ เช่น วัณโรคและไทฟอยด์ โรคปอด ลำไส้อักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหืด โรคพยาธิในลำไส้ ไช้ข้ออักเสบ และโรค เกาต์

กระเทียมมีคุณสมบัติเป็นยาแก้ชักเสบและทำลายแบคทีเรีย โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อผู้ป่วย นอกจากนี้ยังช่วยลดโคเลสเตอรอล และ ลดความดันโลหิตสูง

3) หอมแดง (หัวหอมเล็ก, หอมแดงไทย) ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับประจำเดือน แก้ไข้ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร มีสรรพคุณลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ากระเทียม

4) ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษขับโลหิตรัยในมดลูก ขับลมในลำไส้ ดับคาวในอาหาร

5) มะนาว น้ำมะนาวแก้กระหาย แก้ร้อนใน บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้เลือดออกตามไรฟัน ถ่ายพยาธิ

6) มะเขือส้ม ผลสดช่วยขับพิษที่คั่งค้างในร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหาร และเป็นยาระบายอ่อนๆ

7) มะเขือเทศ ผลสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ ในผลสุกมีสารไลโคปีน (lycopene) ซึ่งเป็นสารสีแดง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลสารอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และริ้วรอยเหี่ยวย่น และยังช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบาย ช่วยในการฟอกเลือด น้ำจากผลไซ้แก้กระหาย มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน โรคหวัด และช่วยให้ผิวพรรณดี

8) มะขาม มะขามสด รสเปรี้ยวฝาด ช่วยระบายท้อง แก้ท้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ ระบายเสมหะ มะขามเปียกแก้ประหาย เป็นยาล้างเลือดที่ตกค้างในหญิงหลังคลอดใหม่ ช่วยระบายท้อง และบรรเทาอาการริดสีดวงกำเริบ

9) มะอึก แก้เสมหะ แก้ไอ ดับพิษร้อน เมล็ดแก้ปวดฟัน

10) ตะไคร้ รักษาหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ แก้อหิวาตกโรค ชงเป็นชาแก้อาการ jet lack

### คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณสมุนไพรของผักแนมน้ำพริก

ผักที่อยู่ในที่ลุ่มในน้ำหรือริมน้ำ

1. สันตหวา กินแก้ไข้หัวลม
2. ผักเบ็ด ใบเล็กเป็นแฉกคล้ายตีนเป็ด ดอกขาว เถายอดหรือใบชุปแป้งทอดกินจิ้มน้ำพริก มรสขมเย็น ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้หัด ไอเป็นเลือด วัณโรคและหนองใน สมอองักเสบ ผื่นคัน มีน้ำเหลือง พิษงูกัด ทางกรแพทย์นำไปทำยาฉีดรักษาไข้สมอองักเสบและไข้เลือดออกระยะแรก แต่มีข้อยกเว้น คือห้ามเก็บผักเบ็ดที่ขึ้นในน่านน้ำที่เป็นพิษ เพราะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

3. สาหร่าย (บิวสาหร่าย) ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย เป็นอาหารบำรุงธาตุดินและธาตุน้ำ สตรีหลังคลอด หากรับประทาน จะทำให้น้ำนมแห้ง
4. โสม เบต้าแคโรทีนสูง รสขมมันเล็กน้อย ช่วยเจริญอาหาร
5. ผักบุ้งนา (ผักบุ้งไทย) กินได้ทั้งสดและลวก มีรสเย็น จึงช่วยบรรเทาอาการร้อนในได้ ใช้ดับพิษร้อน แก้อ่อนใน ใช้ถอนพิษเบื่อเมา ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้สำหรับคนที่เป็โรคเบาหวาน มีวิตามินเอสูง ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ทำให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงเป็นประจำ ไม่แสบหรือ แห้ง และยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง วิตามินซีสูงถ้ากินสด ธาตุเหล็กในผักบุ้งช่วยบำรุงเลือด ส่วน แคลเซียมและฟอสฟอรัสที่มีอยู่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
6. ผักกะเฉด เป็นยาระบายอ่อนๆ ดื่มน้ำคั้นจากผักกะเฉดจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ๓ พิษ แก้อ่อนเมา
7. บวบ ทั้งต้นกินเป็นผักสดหรือลวก แก้วฟักข้า ลดอาการอักเสบได้ดี แก้อ่อนใน บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ ลดอาการแพ้ ลดความดันเลือด
8. ผักพาย (ตาลปัตรฤๅษี) มีฤดูฝน ก้านใบและใบ นำมาบริโภคเป็นผักสด ช่วยเจริญอาหาร และป้องกันไข้หวัด
9. ผักตบชวา ดับอ่อนกินจิ้มน้ำพริก มีเยื่อใยสูง ช่วยระบบขับถ่ายได้ดี
10. ผักแว่น มีฤดูฝนหรือตลอดปีถ้ามีน้ำขัง นำทั้งเครือมากินสด ต้นต้มน้ำดื่มแก้เจ็บคอ แก้ไข้ ลำแดง ใช้ร้อนดับพิษและแก้ดีพิการ วิตามินเอสูง
11. ผักกูด ยอดอ่อนและใบลวก ราดกะทิ มีวิตามินเอ และโปรตีนสูง บำรุงกำลัง
12. ผักหนาม ยอดอ่อน ดอกอ่อน ลำต้นนำมาต้มกิน มีสรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ
13. ผักอีฮิน มีฤดูฝนหรือตลอดปีถ้ามีน้ำขัง ทั้งต้นกินสด
14. สาหร่ายทะเล อุดมด้วยแร่ธาตุพวกแคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และกรดโฟลิก ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและโรคกระดูกผุได้

#### เห็ด

15. เห็ด มักนำมาใส่ในน้ำพริก หรือ นึ่งจิ้มน้ำพริก มีโปรตีนคุณภาพดี แคลอรีน้อย โซเดียมต่ำ ไขมันต่ำ ไม่มีโคเลสเตอรอล มีโปแตสเซียมสูงซึ่งช่วยลดความดันโลหิต มีซีลีเนียมที่เป็สารต้านมะเร็ง วิตามินบีสูง ในเห็ดหอมมีวิตามินดีสูงมาก ช่วยในการดูดซึมเกลือแร่ เสริมสร้างกระดูกและฟัน เห็ดโคนสดช่วยบำรุงกำลัง ทำให้เจริญอาหาร แก้บิด คลื่นไส้ อาเจียน ละลายเสมหะ

#### ผักยี่นต้น

16. ชะอม กินยอดอ่อนได้ทั้งลูกและสด เป็นผักที่อุดมไปด้วยเบต้า-แคโรทีน ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยลดความร้อนภายในร่างกาย
17. ขมิ้น ลูกอ่อนกินทั้งสดและต้ม เป็นยาระบาย บำรุงผิวพรรณ
18. แค ยอดอ่อน ใบอ่อน กินสดหรือลวก ใช้ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ แก้ไข้หัวลม
19. กระโดน มีตลอดปี คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง
20. กระถิน มีตลอดปี ใบ มีเบต้า-แคโรทีนสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง บำรุงสายตา ดอก บำรุงตับ ราก ขับลม ขับระดูขาว เป็นยาอายุวัฒนะ เมล็ดใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม ใบและเมล็ดแก้โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง แก้ท้องร่วง ฝักใช้เป็นยาฝาดสมาน ยอดและใบอ่อนจิ้มน้ำพริก แก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ฝักแลเปลือกเป็นยาฝาดสมาน เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิ
21. บักแตก แตกใบอ่อนฤดูฝนใช้ลวกจิ้มน้ำพริก ลำต้นเป็นยาแก้วัณโรค และแก้ไข้มาลาเรีย ใบ ใช้เป็นยาแก้บิด กระตุ้นประสาท
22. มันปลา (กันเกล) มีตลอดปี ใบ แก้ไข้จับสั่น บำรุงธาตุ แก้หืด และรักษาโรคผิวหนัง
23. กระโดนน้ำ (จิกนา) มียอดอ่อนกลางฤดูฝนและจะออกยอดให้เก็บได้บ่อยๆ ใบ แก้โรคท้องร่วง
24. ติ้ว มียอดอ่อนฤดูฝน หากปลูกและตัดยอดจะแตกยอดใหม่เรื่อยๆ กินยอดสด วิตามินซีสูง
25. มะเขือเปราะ ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ชำแบริเรียและขับปัสสาวะ กระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยบำรุงธาตุไฟ
26. มะเขือพวง รสขมขึ้นเล็กน้อย ช่วยละลายเสมหะ แก้ไอ แก้ท้องอืดเฟ้อ
27. มะเขือยาว ใช้เป็นยาได้ทุกส่วน ผลแห้งใช้ทำยาเม็ดกินแก้ปวด แก้เลือดตกในลำไส้ อูจาระเป็นโลหิต รากและลำต้นใช้แก้บิดเรื้อรังหรือถ่ายเป็นเลือด ทำเปื่อยบวมอักเสบ ปวดฟัน และใช้รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด ใบแก้ปัสสาวะขัด หนองใน ถ่ายเป็นเลือด ตกเลือดในลำไส้ แผลบวมอักเสบมีหนอง ดอกใช้แก้แผลมีหนองและปวดฟัน ขี้ขี้ใช้เป็นยาแก้ฝี แผลอักเสบมีหนอง แผลในช่องปากและปวดฟัน
28. หมากแข้ง (มะแว้งต้น) มีตลอดปี ผลอ่อนกินสด มีวิตามินบี แก้ไข้สารพัดพิษ แก้กินผิด ขับเสมหะ แก้ไอผลดิบและผลสุกใช้เป็นยาขมเจริญอาหาร ขับเสมหะ ลดน้ำตาลในเลือด แลเป็นน้ำกระสายกวาดยา
29. ลิ้นฟ้า, ลิ้นไม้ (เพกา) มีทุกฤดู นำฝักมากินโดยเผาหรือลวก ฝักอ่อนช่วยขับลม เมล็ดแก้ช่วยระบาย
30. ผักเม็ก แตกยอดฤดูแล้งและฤดูฝน ยอดอ่อนกินสด
31. ไส้ตัน (โมกเครือ) มีตลอดปี ยอดกินสด ใช้แก้ท้องเสีย

32. ผักลึนเปี (หางปลาช่อน) กินยอดสด บำรุงหัวใจ มีรสจืดเย็น
33. มะกอก ผล, เปลือกและใบ แก่โรคธาตุพิการเนื่องจากน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด บำรุงสายตา ช่วย  
ให้ชุ่มคอ แก้กระหาย แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน
34. ขี้เหล็ก ยอดอ่อนและดอกนำมาต้มทั้งน้ำจืดน้ำพริก ใบแก้ระดูขาว แก่นัว ขับปัสสาวะ  
ดอกช่วยระบาย คลายเครียด ช่วยให้นอนหลับ แก้หืด แก้รังแค
35. กระเจี๊ยบแดง กินได้ทั้งลูกอ่อน ยอดอ่อน กลีบรองดอก กลีบเลี้ยง ใบมีรสเปรี้ยว แก้ไอ  
กัดเสมหะ กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงมีรสเปรี้ยว นำมาต้มทำน้ำกระเจี๊ยบ ต้มแก้ร้อนใน  
กระหายน้ำ
36. กระเจี๊ยบเขียว กินได้ทั้งสด และทำให้สุก มีเมือกรักษาโรคกระเพาะ วิตามินเอสูง
37. กุ่มบก ยอดอ่อน ใบอ่อน ใบสดตำทารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง เปลือกต้มกินแก้  
ลม แก้ปวดท้อง ดอกเป็นยาเจริญอาหาร แก้ไข้ เจ็บคอ
38. กุ่มน้ำ ใบ มีรสขม แก้ไข้ตัวร้อน ขับเหงื่อ เจริญอาหาร เปลือกต้มน้ำดื่มขับลม ระวังพิ  
ทางผิวหนัง
39. เล็บครุฑ กินสุก นิยมนำมาชุบแป้งทอดกินกับน้ำพริก มีวิตามินเอสูง
40. ผักหวานบ้าน (ผักเค็ด) กินสุกโดยการผัดน้ำมันไฟแดง หรือต้มเป็นแกงจืด และลวกกินกับ  
น้ำพริก ได้คุณค่าทางอาหารสูง น้ำคั้นสดผสมน้ำมะนาวใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม ใบทาเป็  
ขงน้ำร้อนกินแก้หอบหืด ลดไข้รูมาติหรือไข้จากการอักเสบ และรักษาผู้ป่วยเป็นโรคดีซ่าน  
โดยเพิ่มน้ำตาลเล็กน้อยลงในน้ำชาที่ขงให้ดื่ม เปลือกและเมล็ดแห้งบดละเอียดรักษาผู้ป  
โรคเบาหวาน
41. ผักหวานป่า กินสุก วิตามินเอสูง รักษาไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ
42. ยอดมะยม กินสด หรือผัดน้ำมัน หรือชุบไข่ทอด รสจืด เย็น
43. สะเดา รสขม บำรุงธาตุไฟและธาตุน้ำ ช่วยปรับธาตุทั้งสองให้สมดุล ช่วยลดความเสี่ยง  
ในการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง ช่วยลดอาการเครียดลงได้ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการ  
เต้นของหัวใจให้ถูกจังหวะ ใบอ่อนของสะเดาจะมีเบตาแคโรทีนมาก
44. ใบทองหลาง ขับพยาธิไส้เดือน แก้ตาแดง ตาแฉะ ดับพิษ
45. จวง ยอดอ่อนสด แก้วงเวียน เหน็บชา บำรุงเลือด
46. จิก ยอดอ่อนและดอกสด รสมันปนฝาด เนื้อไม้เป็นยาขับระดูขาว เมล็ดแก้แน่นท้อง
47. ท่ามั่ง เปลือกต้นมาตำผสมน้ำพริกให้กลืนแบบน้ำพริกแมงดา
48. สะตอ เมล็ดกินเป็นผักเหนาะ ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวานได้ดี
49. หมรุย ยอดและดอกสด รากหมรุยใช้แก้ลม ใช้ หอบหืด
50. เหรียง สด หรือดอง รสมัน แก้จุกเสียด เปลือกเป็นยาสมานแผล ลดน้ำเหลือง

51. เห็ดขี้เหล็กหรือเหเมียง ใบอ่อนและยอดอ่อนลวก มีธาตุเหล็กสูง ทำให้แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า ยังสามารถใช้ลอกฝ้าได้ด้วย
52. เทียนม ใบอ่อนและดอกลวก ใบเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อ คุมธาตุและช่วยเจริญอาหาร
53. ลูกชิ้น กินกับน้ำพริกวันละ 200 กรัม ช่วยควบคุมไขมันในเลือด
54. ตำว ใช้เนื้ออ่อนคอด้าน หรือเนื้อในผลต้ม บำรุงน้ำดี ปอด ตับ
55. ตำหวลวก ดอกอ่อนลวกหรือต้มสุก ช่วยเจริญอาหาร แก้ไขตัวร้อย กระจายน้ำ บำรุงร่างกาย
56. ฮ้วนหมู ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอก นำมาต้มสุก ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ขับปัสสาวะ ช่วยให้นอนหลับ
57. ถั่วมะแฮะ กินได้ทั้งฝักอ่อนและฝักแก่โดยต้มให้สุก แก้อืดท้องเฟ้อ แก้ไข้เรื้อรัง ถอนพิษ
58. กล้วย ต้น(หยวก)สด กินจิ้มน้ำพริก บำรุงร่างกาย บำรุงน้ำนม ช่วยระบายท้อง ส่วนดอก (หัวปลี) กินได้ทั้งสดและสุก มีสรรพคุณแก้โรคที่เกี่ยวกับลำไส้ โรคโลหิตจาง และลดน้ำตาลในเลือด เป็นอาหารบำรุงสตรีหลังคลอดบุตร เป็นอาหารบำรุงธาตุดิน

#### ไม้เลื้อย ไม้เถา

59. ตำลึง ใบ มีรสเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้แสบคัน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้อืด ร้อน ลดน้ำตาลในเลือด ตำลึงมีเส้นใยที่จับไนโตรท (nitrite) ได้ดี ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร มีเบต้า-แคโรทีน ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ใบตำลึงยังมีน้ำย่อยอะไมเลส (amylase) ที่มีคุณสมบัติในการย่อยแป้ง มีวิตามินเอมากช่วยบำรุงสายตา
60. ยอดผักทอง นำไปลวกและต้มจิ้มน้ำพริก
61. ถั่วพู ฝักทำอาหารมีวิตามินเอสูง กินได้ทั้งสดและทำสุก แต่ทำสุกจะได้ประโยชน์ดีกว่า ใบและยอดก็กินได้ มีโปรตีนสูง เมล็ดแก่ให้คุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกับถั่วเหลือง มีวิตามินเอสูง และมีสารรสหวานที่ไม่ย่อยสลายง่าย ช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว หัวตากแห้งชงกินเป็นชาชูกำลังผู้ป่วยหนักได้ดี
62. ถั่วฝักยาว เปลือก, ฝัก ใช้ระงับอาการปวดบวม ปวดตามเอว แผลที่ไต้หวัน เมล็ด บำรุงกล้ามเนื้อ แก้กระหายน้ำ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย และตกขาว
63. น้ำเต้า ผลอ่อนต้มหรือหนึ่ง ช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการบวมนี้
64. บวบงู ผล ช่วยบำรุงร่างกาย แก้กระหายน้ำ ขับพยาธิและแก้ท้องน้ำดีอุดตัน

65. บวบเหลี่ยม (บวบลอย) ผลสด ยอดอ่อน ผัดหรือลวก -ผล ช่วยลดไข้ แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ
66. แตงกวา ผลและเมล็ดอ่อน กินเป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ บำรุงธาตุดิน
67. แตงร้าน เป็นยาระบายความร้อนในกระเพาะอาหารและปอด แก้ไข้ตัวร้อนในเด็ก รักษาอาการไอจากโรคปอด ขับเสมหะ คออักเสบ แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนใน
68. กระทกรก มีตลอดปี บำรุงหัวใจ
69. ถั่วแปบ มีตลอดปี เมล็ด บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แก้ไข้ แก้อาการแพ้
70. ขจร ยอดอ่อน ดอกทั้งตูมและบาน ลูกอ่อน ราก ผสมยาหยอดรักษาตา มีสรรพคุณทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ดับพิษ
71. ผักปลัง ยอด ใบและดอกอ่อน ลวก ก้านแก้พิษฝี แก้ขัดเบา แก้ท้องผูก ใบ ขับปัสสาวะลดไข้
72. ผักข่า ผลอ่อนลวกหรือต้มให้สุก รากรสเย็นและรสเบื่อเล็กน้อย ใช้ถอนพิษ ดับพิษไข้ทั้งปวง
73. มะระขี้นก ยอดและใบอ่อน ช่วยเจริญอาหาร ระบายท้อง แก้โรคลมเข้าข้อ หัวเข่าบวม บำรุงน้ำดี แก้โรคตับ ม้าม ขับพยาธิในท้อง น้ำคั้นผสมมะระช่วยแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
74. เถาคัน ผลอ่อนใช้ใส่น้ำพริก รสขมเล็กน้อย เถา ปรงเป็นยาต้มรักษาโรคกษัย คลายเส้น ขับลม ขับเสมหะ ฟอกเลือด รักษาอาการฟกช้ำภายใน
75. ผักแว่น วิตามินเอสูง มีเยื่อใยมาก

#### พืชผักอายุสั้น

76. ผักชีลาว (เทียนตาตั๊กแตน) มีตลอดปี ใช้แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้อ่อนในกระหายน้ำ คลื่นเหียนอาเจียน เจ็บตา แก้ปวดท้องในเด็ก แก้บวม แก้เหน็บชา
77. ผักกาดกวาง เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ กินได้ทั้งต้น
78. ผักขม ใช้ยอดอ่อนหนึ่งหรือลวก ใบสดรักษาแผลพุพอง ตัน แก้อาการแน่นหน้าอก ไอ ขับปัสสาวะ
79. ผักชีล้อม (ผักชีน้ำ) ยอด, ใบอ่อนกินได้ทั้งลวกและสด ตันใช้เป็นสมุนไพรผสมในตำรับยารักษาอาการเหน็บชา ขับเหงื่อ แก้น้ำเหลืองเสีย ผล ใช้ขับลม แก้อาการฟกช้ำ แก้หอบหืด ไอ คลื่นไส้ อาเจียน รสเผ็ดเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะช่วยเจริญอาหาร

80. ผักซี เมล็ดผักซีใช้รักษาอาการปวดท้องและช่วยย่อยอาหาร ส่วนใบมีสรรพคุณ ช่วยย่อย เช่นกัน และยังมีเบตาแคโรทีน มีฤทธิ์เผ็ดร้อนช่วยขับลม บำรุงธาตุ แก้คลื่นไส้
81. ผักซีฝรั่ง กลิ่นของผักซีฝรั่งกลบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้ ผักซีฝรั่งมีวิตามินซีสูง มีเบตาแคโรทีนสูง นำไปใช้สร้างวิตามินเอ บำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย มีวิตามินบี 1 และบี 2 และไนอาซิน ทำให้ระบบการทำงานในร่างกายสมดุล
82. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ ทำให้เจริญอาหาร
83. ผักชีหูด รสเผ็ดเล็กน้อย แต่ทำให้สุกมีรสหวาน มัน
84. ผักแพว วิตามินซีสูง
85. ผักเชียงดา มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินซีสูง
86. สะระแหน่ ป้องกันท้องอืด แก้ปวดท้อง
87. ผักแขยง รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมฉุน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
88. ส้มกบ นำไปดอง มีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ใช้เป็นยาทาภายนอกขจัดตาปลา และ หูด
89. ผักตบหมู ใบอ่อน และหัวกินสด เป็นเครื่องยาแก้โรคตับ
90. ผักคันทรง ใบอ่อนและยอดต้มสุกจิ้มน้ำพริก ใบและเปลือกใช้ต้มน้ำอาบแก้บวมเนื่องจาก และหัวใจพิการ แก้เหน็บชา น้ำเหลืองเสีย
91. ผักไผ่ รักษาไขมันเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ

#### ราก หน่อ และลำต้นใต้ดิน

92. กระเจียว มีต้นและกลางฤดูฝน ช่วยขับลมและเป็นยาระบายได้ดี
93. กระชาย กินส่วนรากที่สะสมอาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้ใจสั่นหวิว ขับปัสสาวะ พิการ แก้บิดมูกเลือด แก้ปวดมวนในท้อง ท้องเดิน บำรุงกำหนด
94. กระเทียม หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น และช่อดอกอ่อน ต้ม ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
95. กระวาน หน่ออ่อนและผลอ่อนสด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุก เสียด
96. กาหลา ดอกตูมและหน่ออ่อนสด ขับลม แก้ลมพิษ แก้โรคผิวหนัง
97. หน่อไม้ รสขมหวานร้อน รสเย็นเล็กน้อย ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ ตาของไม้แก่ร้อนใน กระหายน้ำ ใบไผ่ขับฟอกเลือด ระบุที่เสีย
98. ขิง ช่วยทุเลาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดได้ ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับลม ทำให้สบายท้อง ขิงใช้ป้องกันอาการเมารถเมาเรือได้ดีโดยที่ไม่มีผลข้างเคียง คือ ทำให้เหงง ปากแห้ง มึนงง เหมือนยาสังเคราะห์

99. ไขมัน รักษาแผลในลำไส้ เจริญอาหาร ขับลม คลายกล้ามเนื้อเรียบในลำไส้ที่เกร็งตัว บรรเทาอาการวิงเวียน ไม่สบาย มีฤทธิ์ต้านวัณโรค ระวังเชื้อ รักษาโรคผิวหนัง ตมแก้หวัด แก้ผื่นคัน ลดไข้ ฆ่าพยาธิ ป้องกันโรคหนองใน อาการฟกช้ำ รักษาแผลสด แก้ท้องขึ้น ทำให้ผายลม รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และเข้าตำรับยาต่างๆ มากมาย
100. ขมิ้นอ้อย รักษาอาการท้องร่วง รักษาแผล ฝี อาการปวด บวม ช้ำ รักษาอาการหวัด
101. ถั่วงอก รสเย็น จืด มีโปรตีนและคุณค่าทางโภชนาการสูง วิตามินซีสูง

### น้ำพริกกับการเปิดเสรีทางการค้าและโลกาภิวัตน์

กระแสโลกาภิวัตน์ซึ่งรวมถึงการเปิดเสรีทางการค้าภายใต้องค์การการค้าโลกและการทำข้อตกลงเอฟทีเอกับหลายๆประเทศส่งผลกระทบต่อน้ำพริกในหลากหลายแง่มุม ตั้งแต่ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภค ไปจนถึงผลกระทบที่มีต่อฐานทรัพยากรและความหลากหลายทางชีวภาพ

โลกาภิวัตน์ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคของคนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหลงใหลของอาหารตะวันตกวน(Fast food) วัฒนธรรมอาหารตะวันตกและอื่นๆ ตลอดจนอาหารสำเร็จรูปรูปแบบต่างๆ เราพบว่าคนรุ่นใหม่กินน้ำพริกน้อยลง และมีคนตำน้ำพริกเป็นน้อยลง และปัญหาที่เกิดขึ้นกับโภชนาการสมัยใหม่ที่บริโภคเนื้อและไขมันมากเพิ่มมากขึ้นๆ อย่างเห็นได้ชัด ผลการสำรวจทั่วประเทศระหว่างปี 2539-2544 พบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 40 จากร้อยละ 5.8 ในปี 2539 เป็นร้อยละ 7.9 ในปี 2544<sup>12</sup> ทั้งนี้เนื่องจากแนวโน้มการบริโภคอาหารแบบฟาสต์ฟู้ดซึ่งมีไขมันต่ำและมีสัดส่วนของผักและเส้นใยสูงเริ่มลดลง

สำหรับคนที่ยังกินน้ำพริกอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่กินน้ำพริกเพียงไม่กี่ชนิด<sup>13</sup> เช่น น้ำพริกที่เป็นที่นิยมมากที่สุดคือน้ำพริกกะปิ (ร้อยละ 54.5) น้ำพริกปลาร้า (ร้อยละ 12.6) น้ำพริกหนุ่ม (ร้อยละ 6.5) น้ำพริกตาแดง (ร้อยละ 4.6) น้ำพริกนรก (ร้อยละ 2.8) น้ำพริกปลาหู (ร้อยละ 2.3) และน้ำพริกอ่อน (ร้อยละ 0.8) ในขณะที่มีผู้ตอบว่านิยมน้ำพริกประเภทอื่นๆ เพียงร้อยละ 1.8 ทั้งหมดนี้ในความเป็นจริงแล้วมีสูตรน้ำพริกในประเทศหลากหลายกว่ารายชื่อที่เรานำพริกดังกล่าวมาก ดังที่การศึกษาของแผนงานฐานทรัพยากรอาหารในระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน และศึกษาในชุมชนต่างๆ 35 ชุมชน รวบรวมสูตรน้ำพริกได้ถึง 191 สูตร การสูญหายไปของสูตรน้ำพริกแม้เพียงสักหนึ่งสูตร อาจมีผลกระทบเชื่อมโยงกว้างขวางกว่าที่เราคาดคิดก็เป็นไปได้ ด้วยเหตุที่น้ำพริกแต่ละสูตรนี้เชื่อมโยงกับเรื่องทรัพยากรชีวภาพและวิถีชีวิตของชุมชนในแต่ละภูมิภาคอย่างแนบแน่นนั่นเอง

<sup>12</sup> แผนหลัก สสส. 2550-2552 (ThaiHealth Strategic Master Plan) 2007-2009 หน้า 67

<sup>13</sup> สง่า ดามาพงษ์และคณะ

การเปิดเสรีทางการค้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเกษตร ส่งผลให้องค์ประกอบของ น้ำพริกและอาหารไทยเปลี่ยนแปลงไป ตัวอย่างเช่น การทำเอพี้ที่เอกับประเทศจีนทำให้กระเทียมจีน และหอมจีนหัวใหญ่ๆไหลทะลักเข้ามายังประเทศไทย ในหลายพื้นที่ของประเทศชาวบ้านหาซื้อ กระเทียมไทยไม่ได้แล้ว กระเทียมจีนและหอมจีนเบียดขับหอมไทยและกระเทียมไทยเข้ามาอยู่ใน ถ้วยน้ำพริก ส้มตำ และน้ำตกในครัว ร้านอาหารข้างถนน ไปจนถึงภัตตาคารขนาดใหญ่ ในขณะที่ เกษตรกรไทยที่เคยปลูกกระเทียมต้องหันไปปลูกพืชอย่างอื่นแทนนับหมื่นๆครอบครัวนับตั้งแต่ รัฐบาลเริ่มลงนาม Early Harvest กับประเทศจีน การลดภาษีให้เหลือศูนย์ การเลิกจำกัดโควตา ตลอดจนมาตรการเปิดเสรีต่างๆที่มีได้คำนึงถึงความมั่นคงทางอาหารและอธิปไตยทางอาหารจะ ไม่กระทบต่อหอม กระเทียมเท่านั้น แต่จะกระทบกับการเพาะปลูกข้าว ถั่วเหลือง ข้าวโพด การ เลี้ยงสัตว์ และอื่นๆทั้งหมดด้วย<sup>14</sup>

มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นกับวิถีชุมชนในที่สูงภาคเหนือไปจรดหมู่บ้าน ชาวประมงในภาคใต้ที่ส่งผลกระทบต่อกุ้งน้ำพริก ผักแนม และเครื่องเคียงของเราโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประเทศไทยให้ความสำคัญกับการผลิตเพื่อการค้าและการส่งออกมากขึ้น

ในภาคเหนือชาวบ้านที่ทำไร่หมุนเวียน และดำเนินวิถีเกษตรกรรมแบบดั้งเดิมซึ่งเป็นอยู่ที่ สร้างความหลากหลายทางชีวภาพและเป็นแหล่งของผักพื้นเมืองถูกกดดันให้ไม่สามารถดำรงวิถี แบบเดิมเอาไว้ได้ การทำนาแบบสมัยใหม่ตลอดจนการใช้ปุ๋ยและสารเคมีการเกษตรทำลายผัก พื้นเมืองและปูปลาซึ่งเป็นที่มาของผักแนมและเครื่องเคียงของส้มรับแจ่ว ปั่น และน้ำพริกของชุมชน ท้องถิ่นในภาคอีสานและภาคกลาง เช่นเดียวกับที่การประมงแบบทำลายล้างและอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวที่ได้ทำลายแหล่งกะปิชั้นดีของคนภาคใต้และสำหรับคนในสังคมไทยทั้งหมด สิ่งเหล่านี้ ทั้งหมดกำลังกัดกร่อนถ้วยน้ำพริกและระบบอาหารทั้งหมดของเราลง

### น้ำพริกสู่โลกาภิวัตน์

ท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ร้านแฮมเบอร์เกอร์แพร่กระจายไปทุกหัวเมือง ร้าน สะดวกซื้อ และดิสเคาต์สโตร์ยักษ์ใหญ่ของต่างชาติเข้ามาแทนที่ร้านค้าปลีก และกิจการเล็กๆของ คนไทยทั่วทุกหัวระแหง วัฒนธรรมน้ำพริกซึ่งเป็นเสาหลักของระบบอาหารไทยก็เริ่มสั่นคลอนแล ได้รับผลกระทบไม่แตกต่างไปจากวิถีการผลิตและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมต่างๆ

การปรับตัวของน้ำพริกภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ หรือการนำเอา “น้ำพริกสู่โลกาภิวัตน์” นั้น อยู่ที่การกลับมาหา “คุณค่าที่แท้จริง” ของน้ำพริก การสร้างความรู้และเผยแพร่ให้เห็นถึงคุณค่า ทางสุขภาพทั้งในแง่โภชนาการและสรรพคุณทางสมุนไพร รวมไปถึงความสำคัญของวัฒนธรรม การบริโภคน้ำพริกที่เกื้อกูลต่อการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นต้น การสร้างความรู้ควา

<sup>14</sup> ผู้อ่านสามารถติดตามผลกระทบจากการเปิดเสรีทางการค้าได้เพิ่มเติมจากเว็บไซต์ [ftwatch.org](http://ftwatch.org)

เข้าใจ และต่อยอดพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับน้ำพริกจะทำให้ น้ำพริกกลับมามีบทบาทและความสำคัญต่อคนรุ่นใหม่และครอบครัวไทยยุคปัจจุบัน ด้วยวิธีการนี้เท่านั้นที่จะเป็นการต่อยอดต่อวัฒนธรรมอาหารแบบแตงต๋วนที่มาพร้อมกันกับโลกาภิวัตน์หาใช่การปลุกกระแสนิยมไทยหรือวัฒนธรรมไทยแบบตื้นเขินไม่

ที่จริงแล้ว “น้ำพริก” โดยตัวมันเองคือผลผลิตของการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นในประเทศไทยภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ จีนตอนใต้ อินเดียบางส่วน ไปจนจรดคาบสมุทรเกาหลีที่รับเอาพริกซึ่งมีแหล่งกำเนิดในอีกซีกโลกหนึ่งเข้ามาผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ฐานทรัพยากร และวัฒนธรรมของตนอย่างชาญฉลาด นี่เป็นตัวอย่างของการปรับตัวและต่อสู้กับโลกาภิวัตน์ของบรรพบุรุษของเราที่คนในสังคมไทยควรจะได้เรียนรู้เพื่อรับมือกับโลกาภิวัตน์ยุคใหม่ที่คุกคามเราอยู่ในวันนี้

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ เมื่อเห็นความสำคัญของน้ำพริก เราจะเห็นความสำคัญและตระหนักในบุญคุณของชาวสวน ชาวนา ชาวไร่ ชาวประมง และชุมชนท้องถิ่นต่างๆทั่วประเทศ ที่ได้รักษาฐานทรัพยากร ความมั่นคงทางอาหาร และอธิปไตยทางอาหารสำหรับสังคมไทยเอาไว้