

การทบทวนวรรณกรรมการศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือของ
นักวิชาการไทย พ.ศ. 2528–2568 เพื่อพัฒนาแนวทาง
การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่น

A Literature Review of Northern Thai Local Vegetable
Studies by Thai Scholars (1985–2025)
Toward Developing Community Landscape Architecture
Design Approaches Based on Local Wisdom

อัมพิกา อ่าลอย^{1*}, ปวณ มณีสถิตย², ศศิพิมพ์ ปรีชม³
^{1,2,3} คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Aumpika Amloy^{1*}, Paworn Maneesatit², Sasipim Preechom³
^{1,2,3} Faculty of Architecture, Chiang Mai University

* Corresponding author, Email: aumpika.amloy@cmu.ac.th

Received: 04/09/2025 Revised: 16/10/2025 Accepted: 21/10/2025

บทคัดย่อ

ผักพื้นบ้านภาคเหนือเป็นทรัพยากรชีวภาพที่มีความสำคัญหลายมิติ ทั้งด้านอาหาร สุขภาพ วัฒนธรรม และภูมิทัศน์ สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดผ่านวิถีการบริโภค การปรุงอาหาร และการใช้สมุนไพร งานวิชาการเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือในช่วง พ.ศ. 2528–2568 ครอบคลุมตั้งแต่การสำรวจและบันทึกองค์ความรู้ดั้งเดิม การศึกษาด้านโภชนาการและสุขภาพ ไปจนถึงการเชื่อมโยงกับเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร อย่างไรก็ตาม งานที่มุ่งสังเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านในมิติการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมยังมีจำกัด บทความปริทัศน์นี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ (1) ทบทวนวรรณกรรมผลงานวิชาการเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทยในช่วงสี่ทศวรรษ (พ.ศ. 2528–2568) และ (2) สังเคราะห์แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น การศึกษานี้ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรม โดยคัดสรรผลงานวิชาการจำนวน 17 เรื่องจากฐานข้อมูลคุณภาพ ได้แก่ Thai Digital Collection (TDC), Thai Journals Online (ThaiJO), สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) พร้อมกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกที่ชัดเจน ผลการสังเคราะห์จำแนกองค์ความรู้ออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ (1) สุขภาพและโภชนาการ (2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรม (3) เศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเชิงอาหาร และ (4) ความหลากหลายทางชีวภาพและการอนุรักษ์พันธุพืช ผลการศึกษาพบว่า งานวิชาการเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องจากการบันทึกเชิงชีวภาพสู่การประยุกต์ใช้ในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ตลอดจนสะท้อนโอกาสในการบูรณาการสู่การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน ซึ่งเชื่อมโยงคุณค่าด้านอาหาร สุขภาพ และวัฒนธรรมเข้ากับพื้นที่ใช้สอยในชุมชน ข้อเสนอสำคัญ คือ การบูรณาการผักพื้นบ้านภาคเหนือสู่การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแนวทางในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชและอัตลักษณ์วัฒนธรรม พร้อมเสริมสร้างคุณค่าด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจอย่างยั่งยืนในอนาคต

คำสำคัญ: ผักพื้นบ้านภาคเหนือ, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, ภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน, วัฒนธรรมอาหาร

Abstract

Northern Thai local vegetables are vital biological resources with multifaceted significance in food, health, culture, and landscape. They reflect local wisdom inherited through generations of consumption, culinary practices, and herbal uses. Academic studies on Northern Thai local vegetables from 1985 to 2025 encompass a wide spectrum — from documenting traditional knowledge and exploring nutritional and health benefits to linking with the creative economy and gastronomy tourism. However, research focusing on synthesizing the values of local vegetables within the context of landscape architectural design remains limited. This literature review aims to (1) examine academic works on Northern Thai local vegetables conducted by Thai scholars over the past four decades (1985–2025), and (2) synthesize community landscape architecture design approaches grounded in local wisdom. This study employed a literature review methodology, selecting 17 academic works from reputable databases such as the Thai Digital Collection (TDC), Thai Journals Online (ThaiJO), the National Research Council of Thailand (NRCT), and the Thailand Science Research and Innovation (TSRI). The findings were categorized into four dimensions: (1) health and nutrition, (2) local wisdom and culture, (3) creative economy and gastronomy tourism, and (4) biodiversity and plant genetic conservation. The results revealed a progressive development of academic

knowledge—from biological documentation toward applied studies in health, economy, and culture—highlighting opportunities to integrate local vegetables into community landscape architecture. The study concludes that integrating Northern Thai local vegetables into community landscape architecture based on local wisdom can serve as a strategy for plant genetic and cultural heritage conservation, while simultaneously enhancing health, social, and economic sustainability in the future.

Keywords: Northern Thai local vegetables, Local wisdom, Community landscape architecture, Food culture

1. บทนำ

ผักพื้นบ้าน (Local หรือ Folk Vegetable) หมายถึง พืชพรรณที่พบหรือหาได้ในท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านอาหาร ยา และพิธีกรรมทางวัฒนธรรม โดยผักพื้นบ้านอาจเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือพืชที่ปลูกไว้ในครัวเรือน มีทั้งชนิดที่มีถิ่นกำเนิดในพื้นที่และพืชต่างถิ่นที่ปรับตัวเข้ากับระบบนิเวศได้ดี สะท้อนภูมิปัญญาที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นในวิถีชีวิตท้องถิ่น ขณะที่คำว่าผักพื้นเมือง (Native Vegetable) มักใช้ในเชิงพฤกษศาสตร์ เพื่อหมายถึงพืชที่มีถิ่นกำเนิดเฉพาะถิ่นโดยตรง (ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2561) บทความนี้จึงเลือกใช้คำว่าผักพื้นบ้านเป็นคำหลัก เนื่องจากครอบคลุมความสัมพันธ์ระหว่างคน พืช และวัฒนธรรมได้อย่างครอบคลุม และเหมาะสมต่อการอธิบายบริบทของภูมิภาคล้านนา

ผักพื้นบ้านภาคเหนือเป็นทรัพยากรชีวภาพที่สะท้อนภูมิปัญญาและระบบนิเวศวัฒนธรรมของชุมชนล้านนา การสำรวจพบว่าผักหลากหลายชนิดที่ใช้เป็นอาหาร สมุนไพร และเครื่องปรุงตามฤดูกาล เช่น ผักเชียงดา ผักแค ผักอู่ และผักกูด (วัชร ประชากรยศ และคณะ, 2540) ผักเหล่านี้มีได้เป็นเพียงวัตถุดิบในอาหาร หากแต่เป็นองค์ความรู้ที่ผูกพันกับฤดูกาล การจัดการพื้นที่เกษตร และภูมิปัญญาในการเลือกใช้พืชตามสภาพดิน น้ำ และภูมิอากาศ (กฐิน ศรีมงคล และคณะ, 2530) เมนูอาหารล้านนา เช่น แกงแค แกงผักเชียงดา และยำผักพื้นบ้าน จึงสะท้อนรสนิยม วิถีจักรวรรดิชาติ และความสัมพันธ์ของชุมชนกับสิ่งแวดล้อม (ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2560)

อย่างไรก็ตาม วิธีการบริโภคของคนในภาคเหนือเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสเมืองและวัฒนธรรมบริโภคนิยม ส่งผลให้ผักพื้นบ้านบางชนิดลดบทบาทหรือใกล้สูญหาย (ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ, 2561) กระแสการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) จึงกลายเป็นโอกาสใหม่ในการฟื้นฟูคุณค่าของผักพื้นบ้าน เช่น การนำวัตถุดิบพื้นถิ่นกลับมาสร้างอัตลักษณ์ทางอาหาร ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และเชื่อมโยงกับสุขภาพผู้บริโภค (เพียงกานต์ นามวงศ์ และศิริขวัญ ปัญญาเรียน, 2567)

ในมิติสุขภาพ งานวิจัยยืนยันว่าผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ใบเชียงดา มีสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด (ประทุมพร ยิ่งงษ์ชัย และคณะ, 2561) ขณะที่ผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้านบางชนิดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง (ขวัญดาว แจ่มแจ้ง, 2558) แสดงให้เห็นว่าผักพื้นบ้านไม่ได้มีคุณค่าเพียงด้านอาหาร แต่ยังเป็นฐานของสุขภาพและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในระดับชุมชน

แม้งานศึกษาที่ผ่านมาได้สำรวจผักพื้นบ้านในหลากหลายสาขา ทั้งการแพทย์พื้นบ้าน เกษตรกรรม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจชุมชน (เนมิ อุณากรสวัสดิ์ และคณะ, 2564) แต่ยังคงขาดการสังเคราะห์ในมิติภูมิสถาปัตยกรรม (Landscape Architecture) ซึ่งเป็นศาสตร์ที่สามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมกับพื้นที่ทางกายภาพ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่สะท้อนอัตลักษณ์ท้องถิ่นและเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน การนำแนวคิด “ผักพื้นบ้าน” มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบพื้นที่จึงเป็นแนวทางใหม่ในการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาพื้นที่สาธารณะร่วมสมัย (อัมพิกา อ่ำลอย, 2567; อลิษา สหวัชรินทร์ และภวินท์ สิริสาตี, 2565)

ดังนั้น บทความนี้จึงมีเป้าหมายในการรวบรวม วิเคราะห์ และเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านผักพื้นบ้านภาคเหนือกับแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม เพื่อสร้างแนวทางการออกแบบพื้นที่ชุมชนที่สะท้อนภูมิปัญญา วิถีชีวิต และวัฒนธรรมล้านนาอย่างยั่งยืน และสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในระดับชุมชนต่อไป

2. วัตถุประสงค์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ คือ

2.1 เพื่อทบทวนวรรณกรรมผลงานวิชาการเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทย ระหว่าง พ.ศ. 2528–2568 โดยมุ่งสำรวจพัฒนาการขององค์ความรู้ ลักษณะประเด็นการศึกษา และแนวโน้มของงานวิจัยในช่วงเวลา 4 ทศวรรษที่ผ่านมา

2.2 เพื่อสังเคราะห์แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น จากข้อมูลและข้อค้นพบที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการบูรณาการคุณค่าของผักพื้นบ้านเข้าสู่กระบวนการออกแบบพื้นที่สาธารณะและภูมิทัศน์ชุมชนร่วมสมัย

3. วิธีการวิจัย

บทความนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะการทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) เพื่อรวบรวมวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับ “ผักพื้นบ้านภาคเหนือ” ที่เผยแพร่ระหว่าง พ.ศ. 2528–2568 โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 แหล่งข้อมูลและการสืบค้น

การรวบรวมข้อมูลใช้ฐานข้อมูลวิชาการที่มีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ Thai Digital Collection (TDC), Thai Journals Online (ThaiJO), สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) รวมถึงวารสารทางวิชาการในสาขาเกษตรศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และภูมิสถาปัตยกรรมที่ได้รับการรับรองคุณภาพในระดับชาติและนานาชาติ

การสืบค้นใช้คำสำคัญ (Keywords) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เช่น ผักพื้นบ้าน (Local Vegetables) อาหารพื้นบ้าน (Local Food) ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) ภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน (Community Landscape Architecture) และวัฒนธรรมอาหาร (Food Culture)

3.2 เกณฑ์การคัดเลือกผลงานวิชาการ

มีรายละเอียดดังนี้

1) เป็นงานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของประเทศไทยในมิติที่หลากหลาย ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพ วัฒนธรรม วิถีเกษตร และเศรษฐกิจชุมชน ซึ่งเป็นผลงานวิชาการที่มีการอ้างอิงทางวิชาการชัดเจน และเผยแพร่ในแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ในช่วงเวลาระหว่าง พ.ศ. 2528–2568

2) เป็นงานที่สามารถนำข้อมูลไปสังเคราะห์เป็นฐานความรู้เพื่อการพัฒนาแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.3 กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การรวบรวมและจัดกลุ่มผลงาน โดยรวบรวมผลงานวิชาการทั้งหมดที่ผ่านการคัดเลือก แล้วจัดหมวดหมู่ตามช่วงเวลาและประเด็นการศึกษา เช่น งานด้านสุขภาพ งานด้านวัฒนธรรม งานด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ และงานที่เชื่อมโยงกับการออกแบบพื้นที่

ขั้นตอนที่ 2 การสังเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ใช้การวิเคราะห์และเปรียบเทียบสาระสำคัญของผลงานแต่ละชิ้น เพื่อค้นหาความเชื่อมโยงระหว่าง “คุณค่า-บทบาท-ศักยภาพ” ของผักพื้นบ้านในมิติต่าง ๆ ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานของการสร้างกรอบแนวคิดการสังเคราะห์

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ใช้การตรวจสอบข้ามเอกสาร (Triangulation) เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ และป้องกันอคติของผู้วิจัยในการตีความ

3.4 การนำเสนอผล

ผลการสังเคราะห์จากการทบทวนวรรณกรรมจะนำเสนอในสองส่วนหลัก คือ

1) สถานภาพผลงานวิชาการคิดสรรเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทย (พ.ศ. 2528–2568) เพื่อแสดงพัฒนาการขององค์ความรู้ แนวโน้มการศึกษา และช่องว่างทางวิจัย

2) แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสรุปแนวคิดการบูรณาการผักพื้นบ้านเข้าสู่การออกแบบพื้นที่ เช่น สวนสุขภาพ สวนอาหารวัฒนธรรม หรือสวนเกษตรเพื่อการเรียนรู้ในชุมชน

3.5 ขอบเขตของการศึกษา

บทความนี้มุ่งเน้นการศึกษาผลงานทางวิชาการของนักวิชาการไทยที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านในภาคเหนือที่เผยแพร่ระหว่าง พ.ศ. 2528–2568 เท่านั้น จึงอาจไม่ครอบคลุมงานในระดับนานาชาติหรือภูมิภาคอื่นของประเทศไทย ทั้งนี้ ผลการสังเคราะห์ที่มุ่งเสนอภาพรวมเชิงคุณภาพเพื่อสร้างฐานความรู้สำหรับการต่อยอดในเชิงออกแบบมากกว่าการวิเคราะห์เชิงปริมาณหรือสถิติ

4. กรอบแนวคิดการสังเคราะห์

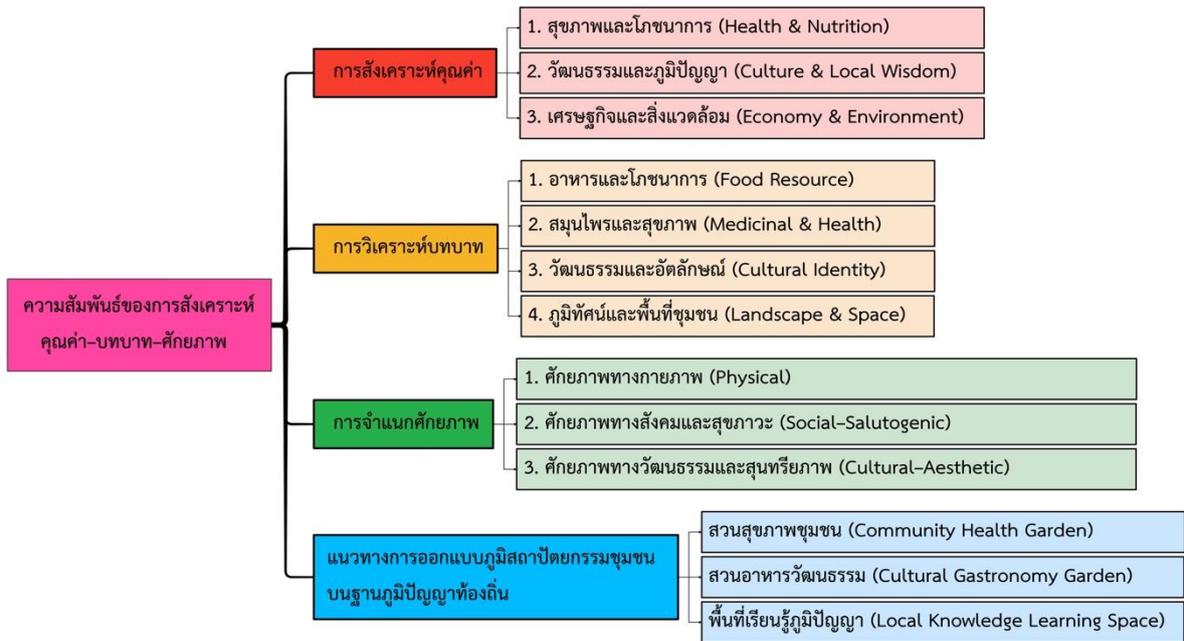
จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านภาคเหนือระหว่าง พ.ศ. 2528–2568 พบว่า งานวิชาการในช่วงสี่ทศวรรษที่ผ่านมาได้สร้างองค์ความรู้ที่หลากหลาย ทั้งในด้านสุขภาพ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจของชุมชน อย่างไรก็ตาม ยังขาดการเชื่อมโยงเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น การศึกษาค้นคว้าจึงสังเคราะห์สาระสำคัญของผลงานวิจัยออกเป็นสามระดับความสัมพันธ์ ดังนี้

1) การสังเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ 3 มิติ ได้แก่ คุณค่าด้านสุขภาพและโภชนาการ คุณค่าด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญา และคุณค่าด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

2) การวิเคราะห์บทบาทของผักพื้นบ้าน 4 ด้าน ได้แก่ อาหารและโภชนาการ สมุนไพรและสุขภาพ วัฒนธรรมและอัตลักษณ์ และภูมิทัศน์กับพื้นที่ชุมชน

3) การจำแนกศักยภาพของผักพื้นบ้าน 3 มิติ ได้แก่ ศักยภาพทางกายภาพ ศักยภาพทางสังคมและสุขภาวะ และศักยภาพทางวัฒนธรรมและสุนทรียภาพ ซึ่งทั้ง 3 ระดับนี้สะท้อนพัฒนาการขององค์ความรู้จากทรัพยากรชีวภาพไปสู่การใช้ประโยชน์เชิงพื้นที่และการออกแบบอย่างเป็นระบบ

กระบวนการสังเคราะห์คุณค่า บทบาท และศักยภาพดังกล่าว ช่วยสร้างความเข้าใจเชิงโครงสร้างเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือในฐานะ ทรัพยากรเชิงภูมิทัศน์ (Landscape Resource) ที่มีบทบาทต่อสุขภาวะ วัฒนธรรม และอัตลักษณ์ของชุมชน โดยคุณค่าเป็นฐานแนวคิดที่สะท้อนรากทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม บทบาทแสดงให้เห็นการใช้ประโยชน์จริงในชีวิต และศักยภาพคือแนวทางประยุกต์ใช้ในการออกแบบพื้นที่ ทั้งในเชิงฟังก์ชัน พหุกิจกรรม และสุนทรียภาพของภูมิทัศน์ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาเป็นแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน เช่น สวนสุขภาพชุมชน สวนอาหารวัฒนธรรม หรือพื้นที่เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ อนุรักษ์พันธุกรรมพืช และสร้างความยั่งยืนให้กับชุมชนในอนาคต (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการสังเคราะห์

5. การสรุปสถานภาพผลงานวิชาการคิดสรรเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทยในช่วง พ.ศ. 2528–2568

การสรุปสถานภาพผลงานวิชาการของบทความนี้มีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจพัฒนาการขององค์ความรู้ในหลากหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพและโภชนาการ ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรม เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยว ตลอดจนการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ การทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้จึงเป็นการจัดระบบองค์ความรู้ที่กระจัดกระจายให้เห็นแนวโน้ม จุดแข็ง ข้อจำกัด และช่องว่างของงานวิจัยที่ผ่านมา อันจะนำไปสู่การสังเคราะห์แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

การศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทยระหว่าง พ.ศ. 2528–2568 จำนวน 17 ผลงาน สามารถจำแนกพัฒนาการของการศึกษาออกเป็น 3 ช่วงเวลาสำคัญ (ตารางที่ 1) ดังนี้

ตารางที่ 1 พัฒนาการและลำดับเวลาการศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทย (พ.ศ. 2528–2568)

ช่วงเวลา	ปี (พ.ศ.)	ผู้วิจัย	ชื่อเรื่อง/ผลงาน	ประเด็นศึกษา	ข้อค้นพบสำคัญ
ช่วงที่ 1 (พ.ศ. 2528–2540) การสำรวจและบันทึกองค์ความรู้ผักพื้นบ้าน เน้นการเก็บข้อมูลเชิงพื้นฐาน การสำรวจความหลากหลายของผักพื้นบ้าน และบันทึกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร คำสำคัญ - ความรู้เกษตรกรพื้นถิ่น - ความหลากหลายพันธุ์พืช - ภูมิปัญญาท้องถิ่น	2530	กฤษิน ศรีมงคล และคณะ	ความรู้พื้นบ้านในการปลูกพืชตลอดของเกษตรกรที่ราบลุ่มเชียงใหม่	ภูมิปัญญา การเพาะปลูก/การจัดการพื้นที่เกษตร	เกษตรกรปรับตัวตามฤดูกาล ใช้ความรู้ท้องถิ่นในการเลือกพันธุ์พืช สะท้อนภูมิทัศน์เกษตรล้านนา
	2540	วัชรีย์ ประชา ศรัยสรเดช และคณะ	สำรวจรวบรวมผักพื้นบ้านภาคเหนือและอีสาน	การอนุรักษ์และความหลากหลายพันธุ์พืช	พบผักพื้นบ้านจำนวนมาก บันทึกชื่อท้องถิ่น-วิทยาศาสตร์ ใช้เป็นฐานข้อมูลอนุรักษ์
ช่วงที่ 2 (พ.ศ. 2541–2555) การเชื่อมโยงผักพื้นบ้านกับสุขภาพโภชนาการ และความปลอดภัยอาหาร เริ่มพัฒนาสู่งานประยุกต์ด้านสุขภาพชุมชน คำสำคัญ - สุขภาพและโภชนาการ - ความปลอดภัยอาหาร - อาหารเพื่อสุขภาพ	2549	วัฒนา โยธาใหญ่ และคณะ	บริบททางสังคมและการบริโภคในพื้นที่เกิดโรคโบทูลิซึม จ.พะเยา	พฤติกรรมการกิน/ความเสี่ยงสุขภาพ	วิธีการกินอาหารหมักดองท้องถิ่นเกี่ยวข้องกับสุขภาพและความปลอดภัยอาหาร
	2553	รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ	การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนฐานเศรษฐกิจพอเพียง	อาหาร-สุขภาพ-เศรษฐกิจชุมชน	พัฒนาเมนูพื้นบ้านเชิงสุขภาพ เชื่อมโยงเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทท้องถิ่น
ช่วงที่ 3 (พ.ศ. 2556–2568) การบูรณาการผักพื้นบ้านกับโภชนาการ ภูมิปัญญา และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ งานวิจัยหลากหลายสาขา เช่น แพทย์พื้นบ้าน วัฒนธรรมอาหาร และการท่องเที่ยว คำสำคัญ - โภชนาการและสุขภาพ - การแพทย์พื้นบ้าน - วัฒนธรรมอาหาร - เศรษฐกิจสร้างสรรค์ - การออกแบบภูมิทัศน์วัฒนธรรม	2558	ขวัญดาว แจ่มแจ้ง	การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาด้านอนุมูลอิสระจากผักพื้นบ้าน จ.กำแพงเพชร	สุขภาพ-นวัตกรรมผลิตภัณฑ์	สกัดชาสมุนไพรพื้นบ้านพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง สามารถพัฒนาเชิงพาณิชย์
	2560	ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ	ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: คุณค่าทางโภชนาการ	อาหารพื้นบ้าน-โภชนาการ	ตำรับพื้นบ้านมีคุณค่าทางอาหารสูง สะท้อนภูมิปัญญาการกินล้านนา
	2560	ณัฐพร จันทร์ฉาย และคณะ	การพัฒนาเชื้อผักดองสำหรับผลิตน้ำหมักชีวภาพ	นวัตกรรมอาหาร/การแปรรูป	พัฒนาเทคโนโลยีเชื้อหมักจากผักพื้นบ้าน ใช้ประโยชน์เชิงสุขภาพและอุตสาหกรรม
	2560	สิริรัตน์ จันทรมะโน และเจนระวี สว่างอารีย์รักษ์	ภูมิปัญญาการรักษาโรคมะเร็งของหมอพื้นบ้าน	การแพทย์พื้นบ้าน	ผักพื้นบ้านถูกใช้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรคเรื้อรังในภูมิปัญญาพื้นบ้าน
	2561	ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ	อาหารพื้นบ้านกับคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม	สังคม-อาหาร-คุณภาพชีวิต	อาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพและรักษาจริยธรรมชุมชน

ตารางที่ 1 พัฒนาการและลำดับเวลาการศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทย (พ.ศ. 2528–2568) (ต่อ)

ช่วงเวลา	ปี (พ.ศ.)	ผู้วิจัย	ชื่อเรื่อง/ผลงาน	ประเด็นศึกษา	ข้อค้นพบสำคัญ
ช่วงที่ 3 (พ.ศ. 2556–2568) การบูรณาการผักพื้นบ้านกับโภชนาการ ภูมิปัญญา และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ งานวิจัยหลากหลายสาขา เช่น แพทย์พื้นบ้าน วัฒนธรรมอาหาร และการท่องเที่ยว คำสำคัญ - โภชนาการและสุขภาพ - การแพทย์พื้นบ้าน - วัฒนธรรมอาหาร - เศรษฐกิจสร้างสรรค์ - การออกแบบภูมิทัศน์วัฒนธรรม	2561	ประทุมพร ยิ่งธงชัย และคณะ	คุณค่าโภชนาการของใบเชียงดา	สุขภาพ-สารออกฤทธิ์	ใบเชียงดามีสารสำคัญสูงต่อยอดสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	2562	ปิยะภร ไพโรสนธิ์ และคณะ	ตำรับอาหารพื้นเมืองที่มีธาตุเหล็ก-วิตามินซีสูง	โภชนาการ-ผู้สูงอายุ	พัฒนาตำรับอาหารลดปัญหาภาวะโลหิตจางในผู้สูงอายุ
	2563	ปิยะภร ไพโรสนธิ์ และคณะ	ประสิทธิผลตำรับอาหารพื้นเมืองต่อภาวะโลหิตจาง	โภชนาการ-ผู้สูงอายุ	ตำรับอาหารพื้นบ้านช่วยปรับระดับฮีโมโกลบินในผู้สูงอายุ
	2564	เนมิ อุนากรสวัสดิ์ และคณะ	นามอาหารไทย 4 ภาค: วัฒนธรรมและภูมิปัญญา	วัฒนธรรม-อาหาร	อาหารไทยสะท้อนอัตลักษณ์ชุมชนและภูมิปัญญาพื้นถิ่น
	2565	ศกุนตลา คงดี และคณะ	ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของยาต้มหอมเมืองล้านนา	แพทย์แผนไทย-สุขภาพ	ยาต้มพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดไข้และเสริมภูมิคุ้มกัน
	2566	ศิริวรรณ เกตุเพชร และคณะ	ความหลากหลายของพืชอาหารและสุขภาพผู้สูงอายุ	ความหลากหลาย-สุขภาพ	ความหลากหลายผักพื้นบ้านช่วยเสริมสุขภาพในสังคมผู้สูงอายุ
	2566	สุภาพร คำเตจา และคณะ	การจัดการกระจายสินค้าเกษตรแม่ฮ่องสอนอก	ระบบการผลิต-การตลาด	แสดงให้เห็นเครือข่ายจัดการสินค้าเกษตรพื้นบ้านสู่ตลาดในภาคเหนือ
	2567	เพ็ญกานต์ นามวงศ์ และศิริขวัญ ปัญญาเรียน	การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารจ.ลำปาง	การท่องเที่ยว-เศรษฐกิจสร้างสรรค์	อาหารพื้นบ้านใช้เป็นทุนวัฒนธรรม สร้างเส้นทางท่องเที่ยวและเศรษฐกิจท้องถิ่น

ช่วงที่ 1 (พ.ศ. 2528–2540) การสำรวจและการบันทึกความรู้ผักพื้นบ้าน พบการศึกษาจำนวน 2 ผลงาน คิดเป็น 11.76% ของงานทั้งหมด งานวิจัยในระยะนี้มุ่งเน้นการสำรวจ รวบรวม และบันทึกพันธุ์พืชพื้นบ้าน ตลอดจนการถ่ายทอดองค์ความรู้เกษตรกรพื้นถิ่น ตัวอย่างเช่น งานของกฐิน ศรีมงคล และคณะ (2530) ที่ศึกษาความรู้การปลูกพืชตลอดปีของเกษตรกรที่ราบลุ่มเชียงใหม่ และงานของวัชรวิ ประชาศรัยสรเดช และคณะ (2540) ที่ทำการสำรวจและรวบรวมผักพื้นบ้านในภาคเหนือและอีสาน อันเป็นฐานข้อมูลสำคัญด้านความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาล้านนา

ช่วงที่ 2 (พ.ศ. 2541–2555) การเชื่อมโยงผักพื้นบ้านสู่สุขภาพ โภชนาการ และความปลอดภัยอาหาร พบการศึกษาจำนวน 2 ผลงาน คิดเป็น 11.76% ของงานทั้งหมด การศึกษาผักพื้นบ้านในช่วงนี้เริ่มเปลี่ยนผ่านจากการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจมาสู่การเชื่อมโยงกับมิติสุขภาพและโภชนาการ รวมทั้งความปลอดภัยด้านอาหาร งานวิจัยชี้ให้เห็นทั้งคุณค่าทางโภชนาการและความเสี่ยงในการบริโภค ตัวอย่างเช่น งานของวัฒนา โยธาใหญ่ และคณะ (2549) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารหมักดองกับการเกิดโรคโบทูลิซึมในจังหวัดพะเยา งานวิจัยในระยะนี้จึงช่วยทำความเข้าใจว่าผักพื้นบ้านเป็นทั้ง “อาหารเพื่อสุขภาพ” และ “องค์ประกอบที่ต้องระมัดระวัง” ในวิถีชีวิตประจำวัน

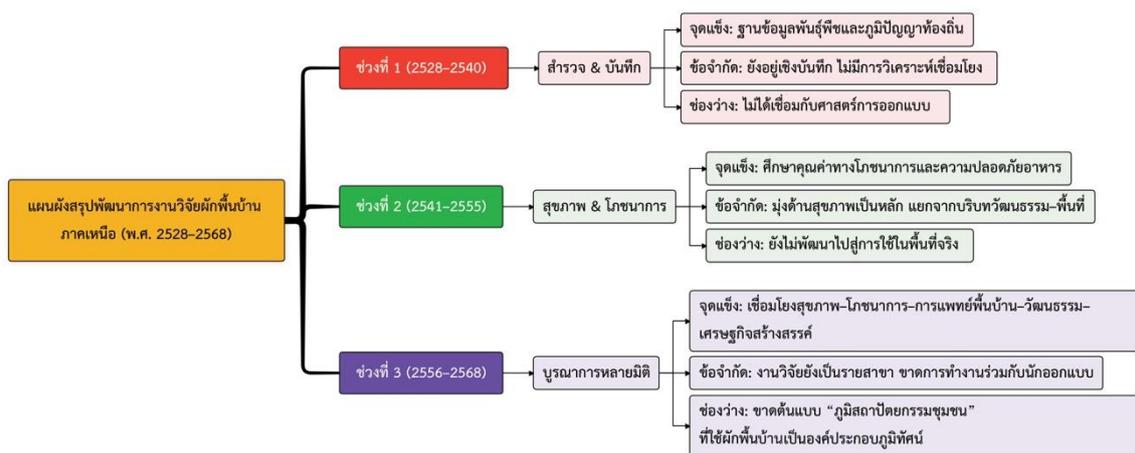
ช่วงที่ 3 (พ.ศ. 2556–2568) การบูรณาการผักพื้นบ้านกับโภชนาการ ภูมิปัญญา และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ พบ การศึกษาจำนวน 13 ผลงาน คิดเป็น 76.47% ของงานทั้งหมด เป็นช่วงที่งานวิจัยมีความหลากหลายและบูรณาการมิติที่ กว้างขวางขึ้น สามารถจำแนกเป็น 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1) สุขภาพและโภชนาการ เช่น การศึกษาผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (ขวัญดาว แจ่มแจ้ง, 2558) การยืนยันสรรพคุณยาต้มพื้นบ้านล้านนา (ศกุนตลา คงดี และคณะ, 2565) และการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อแก้ภาวะ โลหิตจางในผู้สูงอายุ (ปิยะภร ไพโรสนธิ์ และคณะ, 2562; 2563)

2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมอาหาร เช่น การบันทึกตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาที่สะท้อนทั้งโภชนาการและการ สืบสานภูมิปัญญา (ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2560) รวมทั้งการใช้ผักพื้นบ้านในการขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหาร ชุมชน (ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2561)

3) เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เช่น งานของเพ็ญกานต์ นามวงศ์ และศิริขวัญ ปัญญาเรียน (2567) ที่นำอาหารพื้นบ้านไปใช้เป็นทุนทางวัฒนธรรมเพื่อสร้างเส้นทางการท่องเที่ยวและขับเคลื่อนเศรษฐกิจท้องถิ่น

โดยสรุป การศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือได้เคลื่อนจากการมุ่งเน้นฐานข้อมูลชีวภาพและภูมิปัญญาสู่การวิจัยที่เน้น สุขภาพและโภชนาการ และขยายต่อยอดไปสู่การบูรณาการด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจสร้างสรรค์ และการออกแบบภูมิทัศน์ อันสะท้อนถึงพลวัตขององค์ความรู้ที่ก้าวจากเชิงพื้นฐานไปสู่การใช้ประโยชน์เชิงสังคมและพื้นที่อย่างสร้างสรรค์ (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 แผนผังสรุปพัฒนาการงานวิจัยผักพื้นบ้านภาคเหนือ (พ.ศ. 2528–2568)

ส่วนการวิเคราะห์จุดแข็ง ข้อจำกัด และช่องว่างของงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือมี จุดแข็งสำคัญ คือ การสร้างฐานข้อมูลที่ครอบคลุมหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพ โภชนาการ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ตลอดจน การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนา องค์ความรู้เหล่านี้ช่วยเปิดมิติใหม่ในการมองเห็นคุณค่า ของพืชพื้นบ้านมากกว่าการเป็นอาหาร หากยังสะท้อนถึงความสัมพันธ์เชิงลึกระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมและวิถีวัฒนธรรม (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์จุดแข็ง ข้อจำกัด และช่องว่างของงานวิจัยผักพื้นบ้านภาคเหนือ (พ.ศ. 2528–2568)

ประเด็น	จุดแข็ง	ข้อจำกัด	ช่องว่าง
สุขภาพ/ โภชนาการ	มีข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการ สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ และตำรับยาพื้นบ้านจำนวนมาก	ขาดการศึกษาที่เชื่อมโยงเชิงระบบ เช่น อาหาร-สุขภาพ-สิ่งแวดล้อม	ยังไม่มีการบูรณาการสู่การออกแบบพื้นที่สุขภาพ เช่น สวนสุขภาพชุมชนหรือเส้นทางโภชนาการ
วัฒนธรรม/ ภูมิปัญญา	บันทึกตำรับอาหาร วิถีการกิน และการใช้พืชพื้นบ้านในพิธีกรรมอย่างกว้างขวาง	การตีความวัฒนธรรมอาหารยังอยู่ในเชิงชาติพันธุ์วรรณา แยกจากศาสตร์การออกแบบ	ขาดการใช้ผักพื้นบ้านเป็น “องค์ประกอบภูมิทัศน์วัฒนธรรมร่วมสมัย”
เศรษฐกิจ/ สังคม	มีงานศึกษาที่ชี้ให้เห็นศักยภาพด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	ส่วนใหญ่เป็นกรณีศึกษาเฉพาะพื้นที่ ยังไม่ขยายสู่โมเดลเชิงนโยบายหรือการออกแบบพื้นที่จริง	ขาดกรอบการออกแบบที่บูรณาการ “ผักพื้นบ้าน-เศรษฐกิจสร้างสรรค์-ภูมิทัศน์”
ภูมิ สถาปัตยกรรม	เริ่มมีแนวคิดเชื่อมโยงกับความหลากหลายพันธุ์พืชและการจัดการพื้นที่ชุมชน	งานวิชาการด้านภูมิสถาปัตยกรรมยังมีน้อยมาก และมักเป็นแนวคิดเชิงอธิบาย ไม่ใช่เชิงออกแบบ	ยังไม่มีการสร้างต้นแบบ (Prototype) การใช้ผักพื้นบ้านในภูมิทัศน์ชุมชนร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ

อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดที่สำคัญ กล่าวคือ งานส่วนใหญ่ยังคงศึกษาแยกเป็นรายสาขา ไม่ได้เชื่อมโยงองค์ความรู้ข้ามศาสตร์อย่างแท้จริง อีกทั้งการประยุกต์ใช้ในเชิงพื้นที่และเชิงการออกแบบยังปรากฏน้อยมาก ทำให้งานวิจัยจำนวนมากหยุดอยู่ที่การสร้างองค์ความรู้เชิงทฤษฎี มากกว่าการต่อยอดสู่การใช้ประโยชน์จริงในระดับชุมชนหรือพื้นที่ (ตารางที่ 2)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังคงมีช่องว่างขององค์ความรู้อยู่ในหลายด้าน โดยเฉพาะการบูรณาการในมิติการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนที่สามารถนำผักพื้นบ้านมาเป็นองค์ประกอบเชิงออกแบบ ทั้งในเชิงพื้นที่สีเขียว การสร้างบรรยากาศ และการสะท้อนอัตลักษณ์วัฒนธรรมท้องถิ่น งานวิจัยที่มีอยู่ยังไม่สามารถพัฒนาแนวคิดการนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นองค์ประกอบภูมิทัศน์ร่วมสมัยได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นทิศทางสำคัญที่สามารถเติมเต็มและต่อยอดงานวิจัยในอนาคตได้อย่างมีนัยสำคัญ

6. การนำเสนอแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่น

การนำเสนอแนวทางการออกแบบในส่วนนี้มีความสำคัญต่อการเชื่อมโยงองค์ความรู้จากการศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือ เข้ากับการประยุกต์ใช้ในเชิงพื้นที่ของชุมชน โดยมุ่งเน้นการสังเคราะห์คุณค่าในหลายมิติ ทั้งด้านโภชนาการและสุขภาพ วัฒนธรรมและภูมิปัญญา รวมถึงเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยว เพื่อนำไปสู่การจัดทำตารางเชื่อมโยงระหว่าง “ชื่อผัก-ส่วนที่ใช้-แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม” และต่อยอดสู่การออกแบบเชิงประยุกต์ในระดับชุมชน อันจะเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างภูมิทัศน์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตท้องถิ่นและตอบโจทย์ความยั่งยืนในอนาคต

6.1 การสังเคราะห์คุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือกับการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม

สามารถจำแนกออกเป็น 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

6.1.1 คุณค่าด้านสุขภาพและโภชนาการ ผักพื้นบ้านภาคเหนือถือเป็นคลังสารอาหารธรรมชาติที่มีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของชุมชนในทุกช่วงวัย โดยอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไฟโตเคมีคัลที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการอักเสบ และสารควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด งานวิจัยยืนยันว่าผักเชียงดา (*Gymnema inodorum*) มีคุณสมบัติช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ขณะที่ขี้เหล็ก (*Senna siamea*) และมะรุม (*Moringa oleifera*) มีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและชะลอความเสื่อมของเซลล์

การสังเคราะห์คุณค่าดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านมิได้เป็นเพียงอาหารเพื่อยังชีพ แต่สามารถพัฒนาเป็นองค์ประกอบเชิงออกแบบที่เชื่อมโยงสุขภาพเข้ากับภูมิทัศน์ชุมชน ตัวอย่างเช่น สวนสุขภาพชุมชน (Community Health Garden) โดยจัดวางผักตามคุณสมบัติทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารสดปลอดภัย เส้นทางเรียนรู้สมุนไพรและอาหารพื้นบ้าน (Herbal & Culinary Trail) โดยเชื่อมโยงพืชผักกับกิจกรรมสาธิตและการเรียนรู้ด้านสุขภาพ ภูมิทัศน์โภชนาการ (Nutritional Landscape) โดยใช้พื้นที่สีเขียวเพื่อกระตุ้นให้ชุมชนเข้าถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (ภาพที่ 3)

แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมสมัยใหม่ที่เน้นสุขภาวะ (Well-being) และ One Health ซึ่งบูรณาการสุขภาพมนุษย์ สิ่งแวดล้อม และชุมชนเข้าด้วยกัน (Abderrahmane, 2024) รวมถึงแนวคิดภูมิสถาปัตยกรรมตามหลักฐาน (Evidence-Based Landscape Architecture: EBLA) ที่เน้นการใช้ข้อมูลวิจัยเพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวและสวนสาธารณะที่มีผลลัพธ์เชิงสุขภาพที่ชัดเจน (Brown & Corry, 2020)

นอกจากนี้ พื้นที่สีเขียวในเมืองและสวนชุมชนที่กินได้ (Edible Green Infrastructure) ยังช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดโรคอ้วน สนับสนุนสุขภาพจิต และสร้างการเข้าถึงอาหารสดในระดับท้องถิ่น (Russo, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการ สถาปัตยกรรมแบบ Salutogenic ที่มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพทางกายและใจ

อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายที่ต้องจัดการ เช่น ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว คุณภาพของโครงสร้างพื้นฐานสีเขียว และความจำเป็นของการทำงานร่วมกันข้ามสาขา (Largaespada, 2020) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า บทบาทของภูมิสถาปัตยกรรมในอนาคตควรมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มโอกาสการเข้าถึงพื้นที่สีเขียวคุณภาพสูง และการยกระดับสุขภาวะสาธารณะผ่านการออกแบบที่มีส่วนร่วมของชุมชน



ภาพที่ 3 (ซ้าย) ตัวอย่างแปลงผักพื้นบ้านในครัวเรือน

เป็นแหล่งผลิตอาหารสดปลอดภัยและคลังสารอาหารธรรมชาติของชุมชน

(ขวา) ตัวอย่างกิจกรรมการนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารในครัวล้านนาประยุกต์

สะท้อนการเชื่อมโยงระหว่างโภชนาการ สุขภาพ และวิถีชีวิตท้องถิ่น (ผู้วิจัย, 2568)

6.1.2 คุณค่าทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ผักพื้นบ้านภาคเหนือมิได้มีคุณค่าเพียงด้านอาหารและโภชนาการ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และวิถีชีวิตล้านนา การปรากฏอยู่ของผักพื้นบ้านในเมนูอาหาร เช่น แกงแค น้ำพริกอ่อง เมี่ยงคำ และลาบเมือง มิได้ตอบสนองเพียงรสชาติ หากยังเป็นตัวแทนของอัตลักษณ์ วัฒนธรรม และพิธีกรรมทางสังคม ที่ดำรงอยู่ในชุมชนมายาวนาน

การบันทึกภูมิปัญญา เช่น การถนอมอาหารด้วยการหมักดอง (ผักกุ่มดอง, ถั่วเน่า) หรือการใช้สมุนไพรในตำรับยา (ผักฮ้วนหมู, ผักเสี้ยว, สะค่าน) สะท้อนให้เห็นองค์ความรู้เชิงระบบที่เชื่อมโยงอาหาร-สุขภาพ-ความเชื่อ ซึ่งถือเป็นทุนวัฒนธรรม (Cultural Capital) ที่ควรได้รับการธำรงและส่งต่อ เมื่อแปลงคุณค่าดังกล่าวเข้าสู่ภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน สามารถพัฒนาเป็นลานอาหารวัฒนธรรม (Cultural Food Court) โดยนำผักพื้นบ้านมาเชื่อมโยงกับกิจกรรมปรุงอาหารและประเพณี

สวนเมี่ยง-สวนเครื่องเทศ (Miang & Spice Garden) เป็นพื้นที่เรียนรู้และสร้างบรรยากาศท้องถิ่น ชุมไม้เลื้อย-สวนครัว
พื้นบ้าน (Edible Vernacular Garden) แสดงวิถีชีวิตครอบครัวและภูมิปัญญาชาวบ้าน (ภาพที่ 4)

แนวคิดนี้สอดคล้องกับกรณีศึกษาในภูมิภาคอื่น ๆ ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกแบบภูมิทัศน์ที่บูรณาการ ค่านิยมทาง
วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถสร้างพื้นที่ที่ทั้งงดงามและมีความหมายทางสังคม เช่น *Gedung Sate* ที่ผสมผสาน
ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับสถาปัตยกรรมยุโรป (Aini et al., 2024) หรือ *Semoyo Herbal Edupark* ที่ใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการ
ฟื้นฟูพื้นที่เพื่อการเรียนรู้ (Nursetiawan et al., 2024) งานวิจัยด้านภูมิสถาปัตยกรรมยังเน้นว่า การใช้สัญลักษณ์ทาง
วัฒนธรรมในการออกแบบ (Ren & Medvegy, 2023) และการบูรณาการวัฒนธรรมภูมิภาคในภูมิทัศน์เมือง (Dai, 2022) เป็น
แนวทางสำคัญในการธำรงเอกลักษณ์และเสริมสร้างความยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่สำคัญคือการรักษาสสมดุลระหว่างการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมกับความต้องการ
พัฒนาสมัยใหม่ (Anatta & Sutanto, 2023) รวมถึงการจัดการกับอิทธิพลระดับโลกที่อาจทำให้เอกลักษณ์ท้องถิ่นถูกลด
บทบาท ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภูมิสถาปนิกควรยึดหลักการเคารพภูมิปัญญาดั้งเดิมควบคู่กับการออกแบบเชิงนวัตกรรม เพื่อสร้าง
ภูมิทัศน์ที่ทั้งตอบสนองความร่วมมือและธำรงคุณค่าทางวัฒนธรรมของชุมชน



ภาพที่ 4 (ซ้าย) ตัวอย่างทุ่งนาขั้นบันไดที่สะท้อนภูมิปัญญาการจัดการพื้นที่เกษตรบนภูเขา

(ขวา) ตัวอย่างเรือนพื้นถิ่นที่ได้รับการประยุกต์เป็นที่พักสำหรับการท่องเที่ยว

แสดงให้เห็นการเชื่อมโยงวิถีชีวิตดั้งเดิมกับการใช้ประโยชน์ร่วมสมัย (ผู้วิจัย, 2568)

6.1.3 คุณค่าทางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว ผักพื้นบ้านภาคเหนือมีศักยภาพสูงในการสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจ
และการท่องเที่ยว โดยเฉพาะในบริบทของเศรษฐกิจฐานรากและการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) การ
พัฒนาผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้าน เช่น ชาสมุนไพร (ชิง, ขมิ้น, ตะไคร้) อาหารกึ่งสำเร็จรูป (เช่น น้ำพริก) และอาหารสุขภาพ
(Functional Food) เป็นตัวอย่างของการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ ที่สร้างรายได้ทั้งในตลาดท้องถิ่น
และตลาดสากล

ในด้านการท่องเที่ยว ผักพื้นบ้านทำหน้าที่เป็นทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) ที่ช่วยสร้างประสบการณ์การ
เรียนรู้และดึงดูดผู้มาเยือน ตัวอย่างการประยุกต์ ได้แก่ เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Trail) ที่เชื่อมโยงแหล่งปลูก
ผักกับกิจกรรมการทำอาหาร สวนสาธิตผักพื้นบ้าน (Demonstration Garden) ที่แสดงความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อ
การศึกษา เทศกาลอาหารพื้นบ้าน (Food Festival) ที่เชื่อมโยงเมนูดั้งเดิมกับการแสดงวัฒนธรรมท้องถิ่น

ในเชิงภูมิสถาปัตยกรรม แนวคิดดังกล่าวสามารถพัฒนาเป็นภูมิทัศน์เศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy
Landscape) เช่น สวนท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomic Landscape Garden) ที่ผสมผสานการปลูกผักกับกิจกรรม
ท่องเที่ยว ลานตลาดชุมชน (Community Market Plaza) ที่ออกแบบเป็นพื้นที่จำหน่าย-สาธิตผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้าน

โครงการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสุขภาพ (Cultural & Wellness Tourism) ที่เชื่อมโยงอาหารและตำรายาพื้นบ้านกับกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (ภาพที่ 5)

งานศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า ภูมิสถาปัตยกรรมและการท่องเที่ยวพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยภูมิทัศน์คุณภาพสูงสามารถเพิ่มความน่าดึงดูดและมูลค่าทางเศรษฐกิจของแหล่งท่องเที่ยว เช่น กรณี *Bayinamen Tourist Area* ที่ผานการวางแผนภูมิทัศน์กับการท่องเที่ยวจนสร้างผลตอบแทนสูง หรือภูมิภาคเมดิเตอร์เรเนียนที่ภูมิทัศน์กลายเป็นส่วนสำคัญในการสร้างแบรนด์จุดหมายปลายทาง (Doxiadis & Liveri, 2013)

นอกจากนี้ การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงภูมิทัศน์ยังต้องคำนึงถึง ความยั่งยืน โดยใช้ภูมิทัศน์และวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นรากฐาน (Borsje & Tak, 2013) เช่น กรณีพื้นที่ริมน้ำในเมือง (Urban Waterfront) ที่ถูกออกแบบให้เป็นจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวและพื้นที่สาธารณะคุณภาพสูง ทั้งยังช่วยเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น ซิดนีย์ฮาร์เบอร์ และโตรอนโตวอเตอร์ฟรอนต์ (Nag et al., 2024) ขณะเดียวกันยังต้องลดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม เช่น กรณี *Cayo Guillermo* ประเทศคิวบา ที่ใช้การประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับสมดุลการท่องเที่ยวกับการอนุรักษ์ (Gutiérrez, 2015)

ดังนั้น ผักพื้นบ้านภาคเหนือจึงเป็นมากกว่าส่วนประกอบอาหาร หากแต่เป็นกลไกเชิงภูมิทัศน์ที่สามารถสร้างเศรษฐกิจสร้างสรรค์ เพิ่มคุณค่าทางการท่องเที่ยว และเชื่อมโยงท้องถิ่นกับเศรษฐกิจภูมิภาคและสากลได้อย่างยั่งยืน



ภาพที่ 5 (ซ้าย) ตัวอย่างพื้นที่จำหน่าย-ผลิตผลิตภัณฑ์จากผักพื้นบ้านของชุมชน

(ขวา) ตัวอย่างกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหาร นักท่องเที่ยวเข้าร่วมเก็บเกี่ยวผักพื้นบ้านในพื้นที่เกษตรชุมชน

สะท้อนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างรายได้และประสบการณ์การเรียนรู้ (ผู้วิจัย, 2568)

6.2 การจำแนกศักยภาพผักพื้นบ้านภาคเหนือกับแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม

มีความสำคัญต่อการเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านพฤกษศาสตร์ โภชนาการ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสุขภาพ เข้ากับการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมเชิงชุมชนอย่างเป็นระบบ ตารางการวิเคราะห์ที่จัดทำขึ้นมิได้เพียงแสดงรายชื่อผักและส่วนที่ใช้ประโยชน์เท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงบทบาทเชิงการออกแบบที่สามารถนำไปบูรณาการในมิติต่าง ๆ ของภูมิทัศน์ เช่น การสร้างร่วมเงา การจัดการแนวกันลม การฟื้นฟูพื้นที่ริมน้ำ การจัดแปลงสาธิต หรือการสร้างภูมิทัศน์เชิงวัฒนธรรม

ตารางที่ 3 ทำหน้าที่เป็นฐานข้อมูลเชิงประยุกต์ ที่ช่วยให้การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมไม่เพียงตอบสนองต่อประโยชน์เชิงอาหารและสุขภาพ แต่ยังเปิดมิติใหม่ในการใช้ผักพื้นบ้านเป็นองค์ประกอบทางกายภาพ สังคม และวัฒนธรรมของพื้นที่ชุมชน อันเป็นแนวทางสำคัญต่อการพัฒนาภูมิทัศน์ที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ตารางที่ 3 ประเภทการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านภาคเหนือในงานภูมิสถาปัตยกรรม

กลุ่มพืช	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์ (Family)	ส่วนที่ใช้	ประเภทการใช้ประโยชน์ในงานภูมิสถาปัตยกรรม
ไม้ยืนต้น	กระถิน	<i>Leucaena leucocephala</i>	Fabaceae	ใบ, ฝักอ่อน	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชให้ร่มเงาและปรับภูมิทัศน์
	ขี้เหล็กบ้าน	<i>Senna siamea</i>	Fabaceae	ใบ, ดอก	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร
	มะรุม	<i>Moringa oleifera</i>	Moringaceae	ใบ, ฝัก, ดอก	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเพื่อสุขภาพ
	ผักติ้ว	<i>Cratoxylum formosum</i>	Hypericaceae	ใบอ่อน, ดอก	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเพื่ออนุรักษ์ระบบนิเวศ
	ผักเสี้ยว	<i>Bauhinia variegata</i>	Fabaceae	ใบ, ดอก	พืชเพื่ออาหาร / พืชเพื่อสุขภาพ
	ผักเหือด	<i>Ficus lacor</i>	Moraceae	ใบ, ยอดอ่อน	พืชเพื่ออาหาร / พืชให้ร่มเงา
	ผักเพกา	<i>Oroxylum indicum</i>	Bignoniaceae	ฝัก, เมล็ด	พืชเพื่ออาหารและสมุนไพร / พืชเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้
ไม้พุ่ม	กระเทียมป่า	<i>Zingiber zerumbet</i>	Zingiberaceae	หน่อ, ดอกตูม, เหง้า	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชเพื่ออนุรักษ์ระบบนิเวศ
	ขมิ้น	<i>Curcuma longa</i>	Zingiberaceae	เหง้า	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชเพื่อเรียนรู้
	ชะอม	<i>Senegalia pennata</i>	Fabaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเรียนรู้ธรรมชาติ
	ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i>	Poaceae	ลำต้น, ใบ	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชขับไล่แมลง
	ผักหวานบ้าน	<i>Sauropus androgynus</i>	Phyllanthaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชให้ร่มเงา
	ผักหวานป่า	<i>Melientha suavis</i>	Opiliaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเพื่อสุขภาพ
	ผักคาวตอง	<i>Houttuynia cordata</i>	Saururaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชเพื่ออนุรักษ์ระบบนิเวศ
	ตีปลากั้ง	<i>Barleria strigosa</i>	Acanthaceae	ใบ, ดอก	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร
	พญาขอ	<i>Clinacanthus nutans</i>	Acanthaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชเรียนรู้
	มะแขว่น	<i>Zanthoxylum spp.</i>	Rutaceae	ใบ, ผล	พืชเพื่ออาหารและเครื่องเทศ / พืชเรียนรู้วัฒนธรรมอาหาร
	ผักกุ่ม	<i>Crateva religiosa</i>	Capparaceae	ใบ, ดอก, ผล	พืชเพื่ออาหาร / พืชเพื่อสุขภาพ
	ผักปวยล่า	<i>Caesalpinia mimosoides</i>	Fabaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหาร / พืชเรียนรู้ธรรมชาติ

ตารางที่ 3 ประเภทการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านภาคเหนือในงานภูมิสถาปัตยกรรม (ต่อ)

กลุ่มพืช	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์ (Family)	ส่วนที่ใช้	ประเภทการใช้ประโยชน์ในงานภูมิสถาปัตยกรรม
ไม้คลุมดิน	ผักบุ้ง	<i>Ipomoea aquatica</i>	Convolvulaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหารและโภชนาการ / พืชเพื่อระบบนิเวศริมลำธาร
	ผักบัวบก	<i>Centella asiatica</i>	Apiaceae	ใบ, ต้น	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชคลุมดินในพื้นที่ชุ่มน้ำ
	ผักกูด	<i>Diplazium esculentum</i>	Athyriaceae	ใบอ่อน	พืชเพื่ออาหาร / พืชเพื่อระบบนิเวศและการเรียนรู้
	ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i>	Araceae	ใบอ่อน	พืชเพื่ออาหาร / พืชเพื่อระบบนิเวศน้ำ
	ผักแว่น	<i>Marsilea crenata</i>	Marsileaceae	ใบ, เถา	พืชเพื่ออาหาร / พืชเพื่อนุรักษ์ระบบนิเวศชุ่มน้ำ
	ผ้า (ไข่น้ำ)	<i>Wolffia globosa</i>	Araceae	ทั้งต้น	พืชเพื่ออาหารและโปรตีน / พืชเพื่อระบบนิเวศน้ำ
ไม้เลื้อย	น้ำเต้า	<i>Lagenaria siceraria</i>	Cucurbitaceae	ผล, ยอด	พืชเพื่ออาหาร / พืชสร้างบรรยากาศชุ่ม-บังแดด
	บวบเหลี่ยม	<i>Luffa acutangula</i>	Cucurbitaceae	ผลอ่อน	พืชเพื่ออาหาร / พืชเรียนรู้เกษตรพื้นบ้าน
	ผักปลัง	<i>Basella alba</i>	Basellaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหาร / พืชคลุมชุ่มและผนังแนวตั้ง
	ผักฮ้วนหมู	<i>Dregea volubilis</i>	Apocynaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชชุ่มเลี้ยง
	ผักเชียงดา	<i>Gymnema inodorum</i>	Apocynaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชเรียนรู้วัฒนธรรมอาหาร
	ผักแส้ว	<i>Marsdenia glabra</i>	Apocynaceae	ใบ, ดอก	พืชเพื่ออาหาร / พืชชุ่มเลี้ยง
	ผักไผ่	<i>Persicaria odorata</i>	Polygonaceae	ใบ, ยอด	พืชเพื่ออาหาร / พืชเรียนรู้เชิงวัฒนธรรม
	สะค้าน	<i>Piper ribesiodes</i>	Piperaceae	เถา, ใบ	พืชเพื่อสุขภาพและสมุนไพร / พืชสร้างบรรยากาศและอัตลักษณ์วัฒนธรรม

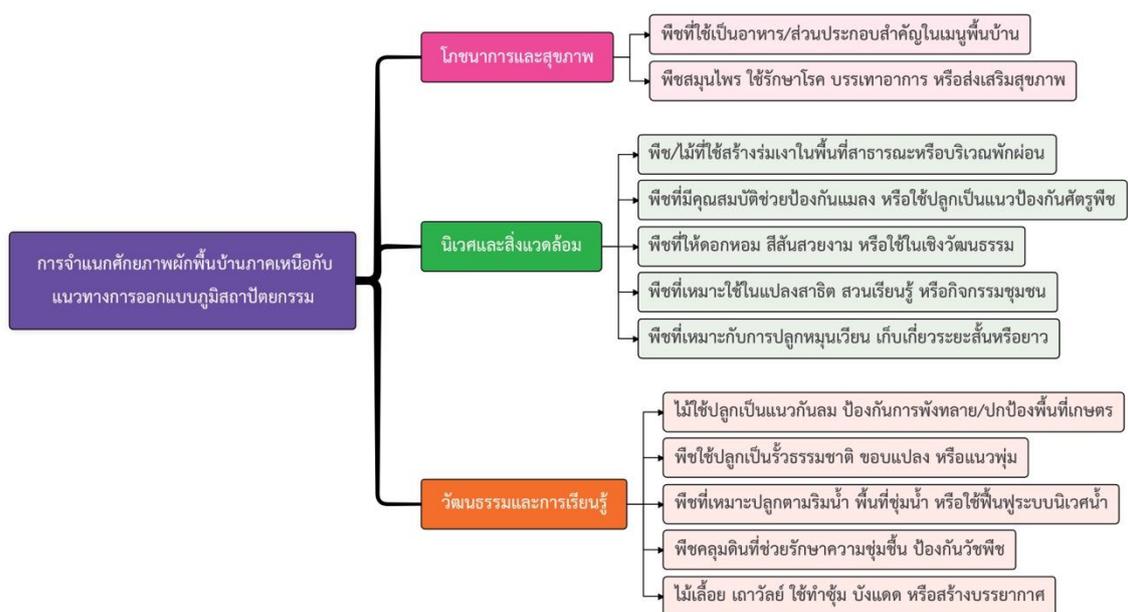
จากการวิเคราะห์ผักพื้นบ้านภาคเหนือจำนวน 63 ชนิด ที่ปรากฏในตารางที่ 3 พบว่าผักเหล่านี้มีความหลากหลายทางพฤกษศาสตร์ ครอบคลุมทั้งไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้คลุมดิน และไม้เลื้อย ซึ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้พืชเพื่ออาหาร การรักษาโรค การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการสืบต่อวัฒนธรรม ภาพรวมของผลการสังเคราะห์สามารถจำแนกออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ มิติอาหารและสุขภาพ มิตินิเวศและสิ่งแวดล้อม และมิติวัฒนธรรมและการเรียนรู้ ดังนี้

6.2.1 มิติอาหารและสุขภาพ (Food-Health Landscape) พบผักพื้นบ้านจำนวน 37 ชนิด (ร้อยละ 58.7) ถูกใช้ประโยชน์เพื่ออาหารและสุขภาพ โดยส่วนใหญ่เป็นพืชที่ใช้ใบ ยอด ดอก หรือผักในการบริโภค รวมทั้งใช้ใบตำรับสมุนไพรพื้นบ้าน ตัวอย่างเช่น ผักเชียงดา (*Gymnema inodorum*) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus*) ผักหวานป่า (*Melientha suavis*) มะรุม (*Moringa oleifera*) ผักคาวตอง (*Houttuynia cordata*) ขมิ้น (*Curcuma longa*) กระทือป่า (*Zingiber zerumbet*) และพญาयो (*Clinacanthus nutans*) ผักกลุ่มนี้มีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารและสุขภาพของชุมชน การนำมาประยุกต์ใช้ในงานภูมิสถาปัตยกรรมสามารถออกแบบเป็นสวนครัวชุมชน (Community Food Garden) หรือสวนสมุนไพรสุขภาพ (Herbal-Health Garden) ซึ่งเป็นพื้นที่สาธารณะสำหรับเรียนรู้เรื่องอาหารปลอดภัย การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในวิถีล้านนา

6.2.2 มิตินิเวศและสิ่งแวดล้อม (Ecological Landscape) พบผักพื้นบ้านจำนวน 16 ชนิด (ร้อยละ 25.4) ที่มีศักยภาพในการฟื้นฟูและรักษาระบบนิเวศท้องถิ่น เช่น พืชคลุมดิน ริมน้ำ หรือให้ร่มเงา ตัวอย่างพืช ได้แก่ ผักบุ้ง (*Ipomoea aquatica*) ผักกูด (*Diplazium esculentum*) ผักหนาม (*Lasia spinosa*) ผักแว่น (*Marsilea crenata*) ผำ (*Wolffia globosa*) ผักบัวบก (*Centella asiatica*) ผักติ้ว (*Cratogeomys formosum*) กระถิน (*Leucaena leucocephala*) และ จี๋เหล็กบ้าน (*Senna siamea*) พืชเหล่านี้ช่วยปรับสมดุลของระบบดินและน้ำ เพิ่มพื้นที่สีเขียว และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ส่วนพืชเลื้อย เช่น น้ำเต้า (*Lagenaria siceraria*) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula*) ผักปลัง (*Basella alba*) และสะค้าน (*Piper ribesoides*) สามารถใช้สร้างซุ้มร่มเงาหรือโครงสร้างแนวตั้งในพื้นที่ผักผ่อน ซึ่งส่งเสริมทั้งสุนทรียภาพและระบบนิเวศในครัวเรือน การใช้พืชกลุ่มนี้สอดคล้องกับแนวคิดภูมิสถาปัตยกรรมเชิงนิเวศ (Ecological Landscape Design) ที่เน้นการใช้ทรัพยากรพืชพื้นถิ่นเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและสร้างภูมิทัศน์ยั่งยืน

6.2.3 มิติวัฒนธรรมและการเรียนรู้ (Cultural-Learning Landscape) พบผักพื้นบ้านจำนวน 10 ชนิด (ร้อยละ 15.9) แสดงให้เห็นคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเรียนรู้ในชุมชนล้านนา เช่น มะแขว่น (*Zanthoxylum spp.*) ผักไผ่ (*Persicaria odorata*) ขมิ้น (*Curcuma longa*) ผักเสี้ยว (*Bauhinia variegata*) ผักเพกา (*Oroxylum indicum*) และพญาหยอ (*Clinacanthus nutans*) ผักเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพิธีกรรม ความเชื่อ และการปรุงอาหารในประเพณีท้องถิ่น สามารถนำมาประยุกต์ในพื้นที่ ลานอาหารวัฒนธรรม (Cultural Food Courtyard) สวนสาธิตภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom Garden) หรือแปลงเรียนรู้เกษตรพื้นบ้าน (Learning Agro Plot) เพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านพืชพื้นถิ่นและส่งเสริมการเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมในชุมชน นอกจากนี้ผักสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ผักกาดกวางตุ้ง ผักชีฝรั่ง และผักบวบเหลี่ยม ยังเหมาะต่อการปลูกในพื้นที่ที่ทดลองหรือแปลงสาธิตในชุมชน เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เรื่องการเกษตรยั่งยืน

ผักพื้นบ้านภาคเหนือจำนวน 63 ชนิด แสดงให้เห็นว่าพืชพื้นถิ่นมิได้มีคุณค่าเพียงด้านอาหารเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทเชิงสุขภาพ ระเบียบนิเวศ และวัฒนธรรมอย่างเป็นองค์รวม การจำแนกออกเป็น 3 มิติหลักนี้ช่วยให้สามารถบูรณาการผักพื้นบ้านเข้าสู่การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนได้อย่างเป็นระบบ ได้แก่ มิติอาหารและสุขภาพที่สนับสนุนสุขภาพและความมั่นคงทางอาหาร มิตินิเวศและสิ่งแวดล้อมที่อนุรักษ์ทรัพยากรและเพิ่มพื้นที่สีเขียว มิติวัฒนธรรมและการเรียนรู้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาและอัตลักษณ์ล้านนา ผักพื้นบ้านจึงถือเป็นทรัพยากรภูมิทัศน์วัฒนธรรมที่สามารถหลอมรวมสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมท้องถิ่นสู่ภูมิทัศน์ชุมชนอย่างยั่งยืน (ภาพที่ 6)



ภาพที่ 6 แผนผังแสดงการจำแนกศักยภาพผักพื้นบ้านภาคเหนือกับแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม

6.3 แนวทางการบูรณาการผักพื้นบ้านภาคเหนือสู่ออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่น

การบูรณาการผักพื้นบ้านเข้ากับการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมในชุมชนภาคเหนือของไทยมีความเฉพาะ เนื่องจากภูมิภาคนี้อาศัยภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และวัฒนธรรมที่หลากหลาย ทั้งพื้นที่ราบลุ่มริมน้ำ พื้นที่เชิงเขา และเมืองเก่าแบบล้านนา ซึ่งเป็นบริบทที่ส่งผลโดยตรงต่อการเลือกใช้และจัดวางพืชพรรณ การออกแบบจึงควรเชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่น (Traditional Ecological Knowledge: TEK) เข้ากับแนวคิดการออกแบบร่วมสมัย เพื่อสร้างภูมิทัศน์ที่ยั่งยืนและสะท้อนอัตลักษณ์ชุมชนสามารถสรุปแนวทางสำคัญออกเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

6.3.1 การใช้ความรู้ทางนิเวศวิทยาแบบดั้งเดิม ชุมชนล้านนามีองค์ความรู้สั่งสมยาวนาน เช่น การใช้ผักกูดและผักแว่นในพื้นที่ริมน้ำเพื่อฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งน้ำ หรือการปลูกผักหวานป่าและมะแขว่นในระบบวนเกษตรผสมผสาน ความรู้เหล่านี้สามารถนำมาเป็นกรอบแนวคิดการจัดการพื้นที่สีเขียว เช่น การสร้าง “สวนวนเกษตรชุมชน” ที่ใช้ผักพื้นบ้านฟื้นฟูระบบนิเวศและสร้างความมั่นคงทางอาหาร

6.3.2 การบูรณาการแนวทางปฏิบัติทางวัฒนธรรมและค่านิยม ผักพื้นบ้านล้านนาไม่ได้เป็นเพียงพืชอาหาร แต่ยังมีบทบาทในพิธีกรรม เช่น ผักขี้เหล็กใช้ในงานบุญ หรือเหมียง (ชา) ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและการสังสรรค์ การออกแบบสามารถต่อยอดเป็นลานอาหารวัฒนธรรมหรือสวนเมี่ยงและสมุนไพรที่เชื่อมโยงวิถีชีวิตประจำวันเข้ากับกิจกรรมท่องเที่ยวและการเรียนรู้

6.3.3 การส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพและความยั่งยืนระบบนิเวศ ผักพื้นบ้านจำนวนมาก เช่น ผักปลั่ง ผักคาวตอง และผำ (ไข่น้ำ) สามารถช่วยรักษาสมดุลระบบนิเวศ ทั้งการปรับปรุงคุณภาพน้ำ การป้องกันการชะล้างดิน และการสร้างแหล่งอาหารสำหรับสัตว์ท้องถิ่น การออกแบบสวนสุขภาพน้ำและพื้นที่ชุ่มน้ำที่บูรณาการผักพื้นบ้านจะช่วยสร้างระบบนิเวศสีเขียวที่มีทั้งคุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมและอาหาร

6.3.4 การเพิ่มการมีส่วนร่วมและการศึกษาของชุมชน การออกแบบพื้นที่ที่ใช้ผักพื้นบ้าน เช่น สวนเรียนรู้สมุนไพรหรือแปลงเกษตรทดลองของโรงเรียน จะช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ทั้งการเรียนรู้ภูมิปัญญาเดิม การปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และการถ่ายทอดให้กับเยาวชน นอกจากนี้ยังสร้างความรู้สึกรับผิดชอบและการรักษาพื้นที่ร่วมกัน

แม้การบูรณาการนี้จะมีศักยภาพสูง แต่ก็ต้องเผชิญกับความท้าทาย เช่น การประสานระหว่างความต้องการของชุมชนสมัยใหม่ เช่น พื้นที่พักผ่อน ตลาด โครงสร้างพื้นฐาน กับวิถีเกษตรพื้นบ้าน ความกดดันจากเศรษฐกิจเชิงพาณิชย์ที่อาจทำให้พืชพื้นเมืองบางชนิดถูกลดคุณค่าเหลือเพียงสินค้า การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและโลกาภิวัตน์ การจัดการประเด็นเหล่านี้ต้องอาศัยการออกแบบแบบมีส่วนร่วม (Participatory Design) และการสื่อสารข้ามสาขา ระหว่างนักวิชาการ นักออกแบบ และชุมชน เพื่อให้แน่ใจว่าผักพื้นบ้านจะไม่เพียงถูกใช้ประโยชน์เชิงสัญลักษณ์ แต่กลายเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาภูมิทัศน์ชุมชนล้านนาอย่างยั่งยืน

การบูรณาการผักพื้นบ้านภาคเหนือสู่ภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนไม่เพียงสร้างภูมิทัศน์ที่งดงามและยั่งยืน แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงสุขภาพ วัฒนธรรม นิเวศ และเศรษฐกิจเข้าด้วยกัน ภายใต้บริบทล้านนาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แนวทางนี้จึงถือเป็นการสร้างภูมิทัศน์วัฒนธรรมร่วมสมัยที่สามารถเป็นต้นแบบในการพัฒนาเมืองและชุมชนต่อไป

7. อภิปรายผล

การทบทวนวรรณกรรมการศึกษาผักพื้นบ้านภาคเหนือของนักวิชาการไทย พ.ศ. 2528–2568 เพื่อพัฒนาแนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่น ทำให้เห็นพลวัตขององค์ความรู้ที่สะท้อนทั้งความต่อเนื่องและการเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม การอภิปรายแบ่งเป็น 2 ส่วน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา ดังนี้

7.1 สถานภาพงานวิชาการผักพื้นบ้านภาคเหนือ (ตามวัตถุประสงค์ข้อ 1)

งานวิจัยตลอด 4 ทศวรรษที่ผ่านมาแสดงให้เห็นพัฒนาการ 3 ระยะสำคัญ ดังนี้

1) ช่วงที่ 1 (พ.ศ. 2528–2540) การสำรวจและการบันทึกความรู้พื้นบ้าน แม้งานวิจัยในระยะนี้จะมีคุณูปการสำคัญในการสร้างฐานข้อมูลความหลากหลายของพันธุ์พืชและภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่ข้อจำกัดคือเน้นเชิงบันทึกและเชิงพรรณนา ขาดการวิเคราะห์ศักยภาพการใช้ประโยชน์ในเชิงระบบหรือการเชื่อมโยงกับการพัฒนาชุมชน การอภิปรายจึงสะท้อนว่า งานในช่วงนี้ทำหน้าที่เป็นรากฐานขององค์ความรู้ แต่ยังไม่ถูกนำไปใช้เชิงนโยบายหรือการออกแบบเชิงพื้นที่

2) ช่วงที่ 2 (พ.ศ. 2541–2555) การเชื่อมโยงสู่สุขภาพ โภชนาการ และความปลอดภัยอาหาร ช่วงนี้เป็นการเปลี่ยนผ่านสำคัญจากการเก็บข้อมูลสู่การวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ จุดแข็งคือช่วยยืนยันคุณค่าทางโภชนาการและสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันก็ชี้ให้เห็นความเสี่ยง เช่น ความปลอดภัยในการบริโภคผักหมักดอง อย่างไรก็ตาม งานส่วนใหญ่ยังมุ่งประเด็นทางการแพทย์และโภชนาการเฉพาะด้าน ไม่ได้บูรณาการเข้ากับประเด็นวัฒนธรรม เศรษฐกิจ หรือการจัดการพื้นที่ ทำให้ขาดความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชน และการประยุกต์ใช้ในระดับภูมิทัศน์

3) ช่วงที่ 3 (พ.ศ. 2556–2568) การบูรณาการโภชนาการ ภูมิปัญญา และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ทศวรรษล่าสุดแสดงให้เห็นความหลากหลายและการเชื่อมโยงสหวิชาการมากขึ้น จุดแข็งคือ งานวิจัยไม่ได้จำกัดอยู่แค่ด้านโภชนาการหรือการบันทึกภูมิปัญญา แต่เชื่อมโยงสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยว ซึ่งสะท้อนศักยภาพการใช้ผักพื้นบ้านเป็นทุนทางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดคือ งานยังมุ่งไปที่การสร้างผลิตภัณฑ์ อาหาร หรือเส้นทางท่องเที่ยว ขาดการออกแบบเชิงภูมิทัศน์ที่จะทำให้คุณค่าเหล่านี้ปรากฏเป็นพื้นที่จริงที่ชุมชนใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

7.2 แนวทางการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาพื้นถิ่น (ตามวัตถุประสงค์ข้อ 2)

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ พบว่า การศึกษาคุณค่า บทบาท และศักยภาพของผักพื้นบ้านภาคเหนือสามารถเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยคุณค่า (Values) ทำหน้าที่เป็นฐานแนวคิด (Conceptual Foundation) บทบาท (Roles) แสดงการใช้ประโยชน์ในวิถีชีวิตชุมชน และศักยภาพ (Potentials) เป็นแนวทางในการแปลงองค์ความรู้สู่การออกแบบเชิงพื้นที่จริง โครงสร้างการสังเคราะห์นี้ช่วยให้เห็นลำดับการแปลงความรู้ (Knowledge Translation) จากวิถีชีวิตสู่ภูมิทัศน์ในระดับชุมชน และเป็นกรอบสำคัญในการพัฒนาแนวทางออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้

1) มิติสุขภาพและโภชนาการ ผักพื้นบ้าน เช่น เชียงดา ผักกูด และผักหนาม สามารถใช้เป็นองค์ประกอบหลักในสวนสุขภาพชุมชน (Community Health Garden) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านโภชนาการ การปลูกและการบริโภคอาหารปลอดภัย พื้นที่นี้ควรถูกออกแบบให้ชุมชนสามารถเก็บ ประมง และบริโภคได้จริงในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างสุขภาวะผ่านพื้นที่สีเขียวเชิงเรียนรู้

2) มิติภูมิปัญญาและวัฒนธรรม ผักพื้นบ้านสะท้อนอัตลักษณ์ล้านนา เช่น การใช้ผักชีเหล็กในพิธีบุญเดือนแปด หรือสวนเมี่ยง ที่เป็นทั้งพื้นที่เพาะปลูกและพื้นที่ทางสังคม การออกแบบสวนอาหารวัฒนธรรม (Cultural Gastronomy Garden) ที่ตีความพิธีกรรมและอาหารพื้นบ้านให้ร่วมสมัย จะช่วยสร้างภูมิทัศน์เชิงวัฒนธรรมที่ยังคงรักษาความหมายดั้งเดิมแต่เปิดกว้างต่อคนรุ่นใหม่

3) มิติเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร การใช้แนวคิดเส้นทางภูมิทัศน์เชิงอาหาร (Foodscape Route) หรือลานอาหารวัฒนธรรม ช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนผ่านการออกแบบพื้นที่กิจกรรม โดยผักพื้นบ้านทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทางวัฒนธรรมในการสร้างประสบการณ์ให้ผู้มาเยือน ทั้งนี้ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดการพัฒนาเชิงพาณิชย์กลืนคุณค่าทางภูมิปัญญา

4) มิติความหลากหลายทางชีวภาพและสิ่งแวดล้อม ผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของมรดกชีวภาพ (Biocultural Heritage) การออกแบบธนาคารพันธุ์พืชมีชีวิต (Living Plant Library) หรือพื้นที่อนุรักษ์พันธุ์พืชชุมชน สามารถสร้างความเข้าใจเรื่องการพึ่งพาธรรมชาติและระบบนิเวศท้องถิ่นได้ดีขึ้น

5) มิติทางสุนทรียภาพ ผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าด้านความงาม เช่น สี รูปทรง ใบ ดอก หรือกลิ่น ซึ่งเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาล การออกแบบภูมิทัศน์แห่งรสสัมผัส (Sensory Landscape) โดยใช้พืชพื้นบ้านเป็นสื่อ สามารถสร้างความผูกพันระหว่างคนกับธรรมชาติ และเพิ่มคุณค่าทางวัฒนธรรมในระดับจิตวิญญาณ

นอกจากนี้ การบูรณาการผักพื้นบ้านภาคเหนือยังสามารถประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทเชิงพื้นที่ที่แตกต่างกันได้ ยกตัวอย่างเช่น ในเขตศูนย์กลางเมือง (CBD) สามารถใช้แนวคิดสวนแนวตั้งผักพื้นบ้าน หรือสวนระเบียงอาหารสุขภาพ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวและส่งเสริมสุขภาพในวิถีเมือง ในย่านพักอาศัยและชานเมือง สามารถใช้การออกแบบสวนผักชุมชนร่วมเรียนรู้ เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ ในพื้นที่ชนบทหรือเชิงเขา สามารถใช้การพัฒนาและออกแบบสวนอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เชื่อมโยงเกษตรกรรม วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว ในพื้นที่ริมลำธารและแนวกันชนป่า สามารถใช้ผักพื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของแนวกันชนชีวภาพ (Biodiversity Buffer Zone) เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศและสร้างภูมิทัศน์ธรรมชาติที่ยั่งยืน

กล่าวโดยสรุป ผักพื้นบ้านภาคเหนือไม่เพียงเป็นทรัพยากรอาหาร แต่เป็น “ทรัพยากรภูมิทัศน์ทางวัฒนธรรม” (Cultural Landscape Resource) ที่สามารถนำไปสู่การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนอย่างยั่งยืน ภาพที่ 6 จึงทำหน้าที่เป็นแผนภาพเชิงแนวคิดที่สะท้อนกระบวนการเชื่อมโยงจากคุณค่า บทบาท ศักยภาพ ไปสู่แนวทางการออกแบบเพื่อสร้างภูมิทัศน์ที่มีชีวิต เชื่อมโยงสุขภาพ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน

8. บทสรุป

บทความปริทัศน์นี้ได้แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการและพลวัตขององค์ความรู้ด้านผักพื้นบ้านภาคเหนือของไทย ตลอดระยะเวลากว่า 40 ปี (พ.ศ. 2528–2568) โดยแบ่งได้เป็น 3 ช่วงสำคัญ ตั้งแต่การสำรวจและบันทึกภูมิปัญญาพื้นบ้าน การเชื่อมโยงประเด็นสุขภาพและโภชนาการ ไปจนถึงการบูรณาการผักพื้นบ้านกับวัฒนธรรม อาหาร การแพทย์พื้นบ้าน และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ การทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้จึงไม่เพียงช่วยจัดระบบขององค์ความรู้ที่กระจัดกระจาย แต่ยังสะท้อนจุดแข็ง ข้อจำกัด และช่องว่างของงานวิจัยที่ผ่านมา โดยเฉพาะการขาดการบูรณาการในมิติการออกแบบเชิงพื้นที่ และภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน

ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านภาคเหนือมีคุณค่าในหลายมิติ ได้แก่ ด้านโภชนาการและสุขภาพ มีบทบาทเป็นแหล่งสารอาหารและสมุนไพรพื้นบ้านที่สำคัญ ด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญา มีบทบาทเป็นตัวแทนของอัตลักษณ์ล้านนา ผ่านอาหาร ประเพณี และวิถีชีวิต ด้านเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว มีบทบาทและศักยภาพต่อยอดสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร การนำคุณค่าเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชน จึงเป็นแนวทางที่ช่วยเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการใช้ประโยชน์เชิงพื้นที่ โดยผ่านการจัดทำตารางจำแนกผักพื้นบ้านตามศักยภาพการใช้ประโยชน์ด้านภูมิทัศน์ และการออกแบบเชิงประยุกต์ เช่น การสร้างพื้นที่ร่มเงา แปลงเรียนรู้ สวนสุขภาพ และภูมิทัศน์เชิงวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยว

บทความนี้ได้นำเสนอการบูรณาการผักพื้นบ้านภาคเหนือเข้ากับการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาพของชุมชน แต่ยังเป็นแนวทางสำคัญในการธำรงอัตลักษณ์ท้องถิ่น ควบคู่กับการสร้างความยั่งยืนทางนิเวศ เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในอนาคต

9. ข้อจำกัดของการวิจัย

บทความปริทัศน์นี้จำแนกผักพื้นบ้านภาคเหนือโดยอ้างอิงชื่อท้องถิ่นเป็นหลัก แม้มีการตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์จากเอกสารและฐานข้อมูลพรรณไม้แล้ว แต่ยังมีหลายชนิดที่ไม่สามารถยืนยัน Species ได้แน่ชัด อันเนื่องมาจากความกำกวมของชื่อท้องถิ่น จึงอาจก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการอ้างอิง เพื่อความถูกต้องและการนำไปใช้เชิงภูมิสถาปัตยกรรมได้จริง จำเป็นต้องตรวจสอบเพิ่มเติมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านพฤกษศาสตร์ และใช้ฐานข้อมูลมาตรฐาน เช่น ฐานข้อมูลพรรณไม้แห่งประเทศไทย (Thai Plant Names) และ *Plants of the World Online (POWO)* ควบคู่กับการศึกษาภาคสนามในอนาคต

10. เอกสารอ้างอิง

- กฐิน ศรีมงคล, นรินทร์ชัย พัฒนพงศา และดุขฎิ ญ ลำปาง. (2530). ความรู้พื้นบ้านในการปลูกพืชตลอดของเกษตรกรที่ราบลุ่มเชียงใหม่ : หมู่บ้านกุง อำเภอสันป่าตองและหมู่บ้านหารแก้ว อำเภอลำปาง. *วารสารเกษตร*, 3(1), 58-73.
<https://li01.tci-thaijo.org/index.php/joacmu/article/view/257936/175899>
- ขวัญดาว แจ่มแจ่ม. (2558). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาต้านอนุมูลอิสระจากพืชผักพื้นบ้าน จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสาร Life Sciences and Environment Journal*, 16(1), 50-63.
<https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/psru/article/view/55620/46183>
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ ววงค์ และ เสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2561). อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(4), 1306-1319.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/108452/117796>
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร, เอกอรินทร์ ดวงทิพย์, นิมาวี อิติอินทร์, มณฑนกาญจน์ ปิ่นภู, และวิไลพร วงศ์คินี. (2560). ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(4), 297-313. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/abcjournal/article/view/106383/84222>
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร, ลออ มหาวรรณศรี, วิไลพร วงศ์คินี, และ ประกายดาว สุทธิ. (2561). กระบวนการขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารผ่านผักพื้นบ้านจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนบน. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 10(3), 214-228. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/abcjournal/article/view/126985/95872>
- ณัฐพร จันท์ฉาย, ศันสนีย์ บุญเกิด, และเยาวพา พุกการะเวก. (2560). การศึกษา และพัฒนาต้นเชื้อผักดองสำหรับผลิตน้ำหมักชีวภาพที่ได้จากพืชเพื่อการบริโภค. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)*, 9(17), 26-40. <https://ph02.tci-thaijo.org/index.php/swujournal/article/view/93722/73380>
- เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และบุญเลิศ วิวรรณ. (2564). นามอาหารไทย ๔ ภาค : วัฒนธรรมอันสะท้อนวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสาร มจร บาลีศึกษาศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(3), 1-14.
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Palissueksabuddhaghosa/article/view/250950/173314>
- ประทุมพร ยิ่งงชัย, พรรัตน์ ศิริคำ, สุรินทร์ นิลสำราญจิต, และสุริยา ตาเที่ยง. (2561). การเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในใบเสียงดา. *วารสารเกษตร*, 34(3), 363-372.
<https://li01.tci-thaijo.org/index.php/joacmu/article/view/175168/125321>
- ปิยะภร ไพรสนธิ์, พรทิพย์ สารวิไล, และปิยะนุช พูลวิวัฒน์. (2563). ประสิทธิภาพของตำรับอาหารพื้นเมืองต่อภาวะโลหิตจางในผู้สูงอายุภาคเหนือตอนบน. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 14(2), 1-10.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JHR/article/view/238591/166201>

- ปิยะกร ไพรสนธิ์, พรทิพย์ สารวิโส, พัชราภรณ์ อารีย์, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า, อุไรวรรณ ชัยมินทร์, และปิยะนุช พูลวิวัฒน์. (2562). ตำรับอาหารพื้นเมืองภาคเหนือที่มีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูงสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(3), 383-390. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/233343/160187>
- เพียงกานต์ นามวงศ์ และศิริขวัญ ปัญญาเรียน. (2567). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ บนอัตลักษณ์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นนครลำปาง. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 17(2), 1-16. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/faakmutnb/article/view/272223/178514>
- รวีโรจน์ อนันตนาชัย, ทิพย์วิมล กิตติวราพล, ชนินทร์ กุลเศรษฐัญชลี, นาฎลดา อ่อนวิมล, อรรถ ชันสี, กาญจนศักดิ์ จารุปาณ, นนทตะวัน อนันตนาชัย, นวลรัตดา ประเปรียว, ภาณุพงศ์ พนมวันม และถาวร จันทโชติ. (2553). การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. *Journal of Food Health and Bioenvironmental Science*, 3(1), 59-74. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/sdust/article/view/5211/4568>
- วัชรี ประชาศรีสรเดช, พงษ์ศักดิ์ พลตรี, ปรีกาญจน์ สุรพันธ์พิชิต, และวินัย สมประสงค์. (2540). สสำรวจรวบรวมผักพื้นบ้าน ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิชาการเกษตร*, 15(3), 212-224. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/thaiagriculturalresearch/article/view/236584/162380>
- วัฒนา โยธาใหญ่, อุดลย์ศักดิ์ วิจิตร, และเกรียงศักดิ์ วิตวัชรนันท์. (2549). บริบททางสังคมและการบริโภคนิสัยของ ประชาชนในหมู่บ้านที่เกิดโรคโบทูลิซึม จังหวัดพะเยา ปี 2549. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 2(3), 216-229. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/LPHJ/article/view/209071/144889>
- ศกุนตลา คงดี, รัชฎาภรณ์ อรรคนิมาตย์, จิรัญญา พรหมเชียง, อารีญา ช่างทอง, และปราณี ศรีราช. (2565). การศึกษาฤทธิ์ ต้านอนุมูลอิสระและความคงตัวของวิตามินซีและเคมิคอลของยาต้มแก้ไข้ตัวร้อนตำรับหมอยาเมืองลำปาง. *วารสารการแพทย์ แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 20(3), 522-535. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JTTAM/article/view/254888/175923>
- ศิริวรรณ เกตุเพชร, ขุภาพร แซ่ม้าม, และนิตยา นามวิเศษ. (2566). การศึกษาความหลากหลายของพืชอาหารและโอกาสใน การใช้ประโยชน์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศาสตร์*, 10(1), 14-27. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/view/268189/177763>
- สุภาพร คำเตจา, นคร ไชยวงศ์ศักดิ์ดา, ชยากร พุทธกำเนิด, และณัฐธิดา จุมปา. (2566). การศึกษากระบวนการจัดการกระจาย สินค้าเกษตรจากพื้นที่ตำบลแม่สลองนอก อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย สู่ตลาดสินค้าเกษตรในเขตภาคเหนือ ตอนบน. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 9(3), 254-264. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsa-journal/article/view/259282/179250>
- สิริรัตน์ จันทระโน และเจนระวี สว่างอารีย์รักษ์. (2560). ภูมิปัญญาการรักษาโรคมะเร็งของหมอพื้นบ้าน: กรณีศึกษาหมอพื้นบ้าน 4 ราย. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 15(3), 286-300. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JTTAM/article/view/107578/85121>
- อลิษา สหวัชรินทร์ และภวินท์ สิริสาลี. (2565). จากคุณค่าทางภูมิทัศน์วัฒนธรรมของย่านท่าบ้านนันท สู่แนวทางการอนุรักษ์ และพัฒนาในอนาคต. *วารสารภูมิสถาปัตยกรรมและการวางผัง*, 4(1), 102-125. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/LAJ/article/view/261907/172564>
- อัมพิกา อ่ำลอย. (2567). แนวทางการออกแบบงานภูมิสถาปัตยกรรมพื้นที่ถิ่นประยุกต์. *วารสารสถาปัตยกรรม การออกแบบ และการก่อสร้าง*, 6(1), 116-127. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/Jadc/article/view/261252/179836>

- Aini, Z. K., Pebrianti, G., & Fauziyah, W. (2024). Local wisdom values in the architecture of gedung sate as cultural heritage and education for the young generation. *Journal Civics and Social Studies*, 8(2), 172-183. <https://doi.org/10.31980/journalcss.v8i2.2176>
- Anatta, C., & Sutanto, A. (2023). Kompromi lokalitas dan modernitas pada desa adat pubabu-besipae dengan pendekatan arsitektur neo-vernakular. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur*. <https://doi.org/10.24912/stupa.v5i2.24245>
- Borsje, J., & Tak, R. (2013). The Regional-Local Nexus: A Landscape-Based Integral Design Strategy for Sustainable Tourism Development. *Tourism & Hospitality Management*, 19(1). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2287923
- Brown, R. D., & Corry, R. C. (2020). Evidence-Based Landscape Architecture for Human Health and Well-Being. *Sustainability*, 12(4), 1360. <https://doi.org/10.3390/SU12041360>
- Dai, Y. (2022). Application of Regional Culture in Landscape Architecture Design under the Background of Data Fusion. *Scientific Programming*, 2022, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/6240313>
- Doxiadis, T., & Liveri, D. (2013). Symbiosis: integrating tourism and Mediterranean landscapes. *Journal of Place Management and Development*, 6(3), 240-255. <https://doi.org/10.1108/JPMD-10-2012-0031>
- Largaespada, E. (2020). Diseño de paisaje para el bienestar humano: pautas de diseño. *Tecnología En Marcha*, 33(2), 105-115. <https://doi.org/10.18845/TM.V33I6.5172>
- Maachou, A. (2024). Towards One health for All; Maintaining Human health in a town through Integration of an integrated scientific projects into a healthy landscaped site. *Research and Analysis Journal*, 7(10), 01-07. <https://doi.org/10.18535/raj.v7i10.446>
- Nag, A., Ashish, A., & Rathore, A. S. (2024). Urban Waterfronts and Tourism. *Advances in Hospitality, Tourism and the Services Industry (AHTSI) Book Series*, 433-470. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-7388-0.ch016>
- Nursetiawan, N., Nugroho, G., Utomo, N. W., & Utami, F. P. (2024). Revitalizing the Landscape and Siteplan Design of Semoyo Herbal Edupark in Gunung Kidul, Yogyakarta: Enhancing for the Initial Stage of Construction Process. *BIO Web of Conferences*, 137, 03010. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202413703010>
- Ren, C., & Medvey, G. (2023). Applied research on cultural symbols in landscape architectural design. *Pollack Periodica*, 18(3), 166-169. <https://doi.org/10.1556/606.2023.00793>
- Ruiz Gutiérrez, L. (2015). The Environmental Effects of Tourism Architecture on Island Ecosystem in Cayo Guillermo, Cuba. *Journal of Environmental Protection*, 6(9), 1057-1065. <https://doi.org/10.4236/JEP.2015.69093>
- Russo, A. (2024). Urban Green Spaces and Healthy Living: A Landscape Architecture Perspective. *Urban Science*, 8(4), 213. <https://doi.org/10.3390/urbansci8040213>