

บ้านสมุนไพร

การใช้สมุนไพรในวัฒนธรรมล้านนา

สมุนไพรหมายถึง พืช สัตว์ แร่ธาตุหรือจุลชีพ ที่มีการนำมาใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ เช่น อาหาร ยา หรือใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพสภาพ ในทางล้านนาหรือ 8 จังหวัดภาคเหนือ มีวัฒนธรรม “คนเมือง” ได้แก่ การกิน และการอยู่ ที่มีเอกลักษณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอาหารพื้นเมือง ที่ใช้ผักพื้นเมืองหรือพืชสมุนไพรล้านนา สามารถใช้เป็นทั้งอาหาร และเป็นยา รวมทั้งการใช้ดอกไม้หอมที่บ้านในฤดูกาลต่างๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน เช่น นำไปบูชาวัด ประดับในบ้านหรือตกแต่งร่างกาย ย่อมมีผลทำให้จิตใจเบิกบาน หรือมีสุขภาพโดยรวม

วัฒนธรรมการใช้ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นเมืองในตลาดบางแห่ง จังหวัดเชียงใหม่ ลำปาง และลำพูน สืบมาจากตลาด 7 แห่ง พบว่ามีผักพื้นเมืองวางจำหน่ายถึง 93 ชนิด เช่น งาขี้ม่อน ขี้เหล็ก เพกา ดีปลากิ่ง แดงกะเหรียง พักแม้ว ผักกาดเพี้ย ผักติ้ว เป็นต้น

ผักเหล่านี้มักขึ้นเองในป่า หรือเก็บตามริมรั้วบ้านทั่วไป คุณค่าของผักพื้นเมือง นอกจากมีรสชาติอร่อย เมื่อวิเคราะห์คุณค่า ส่วนใหญ่จะมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ บางอย่างมีฤทธิ์ทางยา นอกจากมีรสชาติ ผัด หวาน มัน เปรี้ยวตามธรรมชาติและออกตามฤดูกาล ทำให้เกิดการนำมาใช้ประโยชน์อย่างไม่จำเจ



2562.03.05 14:47



2562.03.05 14:49







