สวนผักบำบัด

เพื่อสุขภาวะและอาหาร
สำหรับเด็กกับครอบครัว

โครงการพัฒนารูปแบบสวนบำบัดที่เหมาะสมสำหรับเด็กพิการและครอบครัว
สู่การมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น

มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว

ผู้เขียน : ประพจน์ เภตราภาศ, วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ, จุลิน ภู่ไพบูลย์, ไทยวัน ชุมภูทอง, สุชาญ ศีลอำนวย, วรางคนางค์ นิ้มหัตถา และคณะ

บรรณาธิการ : ประพจน์ เภตราภาศ

ผลิตและเผยแพร่ : ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2563

จัดทำโดย : โครงการพัฒนารูปแบบสวนบำบัดที่เหมาะสมสำหรับเด็กพิการและครอบครัว สู่การมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น และสถาบันสวนบำบัดมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว---กรุงเทพฯ : มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ, 2563
60 หน้า.
1. สวนผักบำบัด I ประพจน์ เภตราภาศ และคณะ, ผู้เขียน. II ชื่อเรื่อง
ISBN 978-616-7742-17-5

ประสานงาน/พิสูจน์อักษร : สุชญา เทียรแสงทอง, อภิรดี วานิชกร

ศิลปกรรม : ชินากร กุณา

สนับสนุนการจัดทำ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เผยแพร่โดย : มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ
546 ซอยลาดพร้าว 47 ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 02 5392916 โทรสาร 02 5399706

ลิขสิทธิ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

คำนิยม

มนุษย์มีความผูกพันกับต้นไม้มาช้านาน เพราะต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มนุษย์คุ้นเคยมาตลอดจนเมื่อไม่นานมานี้ คงเป็นเพราะเหตุนี้มนุษย์จึงมีความรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้อยู่ใกล้ต้นไม้หรือท่ามกลางธรรมชาติ กล่าวได้ว่าสุขภาพของคนเราขึ้นอยู่กับต้นไม้มิใช่น้อย ไม่ใช่เพียงเพราะต้นไม้ให้อากาศบริสุทธิ์แก่เราเท่านั้น มีการวิจัยในประเทศเนเธอร์แลนด์พบว่า ผู้อาศัยในรัศมีหนึ่งกิโลเมตรรอบพื้นที่สีเขียว มีอัตราการเกิดโรค ๑๕ โรคน้อยกว่าที่อื่น ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหืด ไมเกรน โรคซึมเศร้า เป็นต้น

ใช่แต่เท่านั้นคนที่เจ็บป่วยจะรู้สึกดีขึ้นแม้เพียงแค่ได้เห็นต้นไม้ ดังมีการค้นพบว่าผู้ป่วยที่เพิ่งผ่านการผ่าตัดใหญ่จะหายเร็วขึ้นและต้องการยาระงับปวดน้อยลง หากอยู่ในห้องที่สามารถมองเห็นต้นไม้ทางหน้าต่างได้แทนที่จะมีแต่กำแพงทึบตันล้อมรอบ ในทำนองเดียวกันความเจ็บป่วยเพราะความเครียดของผู้ต้องขัง (เช่น ปวดท้อง ท้องไส้ปั่นป่วน) จะลดลงหากสามารถมองเห็นต้นไม้จากในคุก

เป็นเพราะต้นไม้ช่วยลดความเครียดของผู้คนได้ ปัจจุบันจึงมีการใช้ต้นไม้เพื่อการเยียวยาผู้ป่วย ที่ประเทศเกาหลีใต้ วิธีหนึ่งที่ใช้เยียวยาผู้ที่เครียดจัดจนล้มป่วย ก็คือการพาไปสัมผัสกับป่า ทำกิจกรรมผ่อนคลายท่ามกลางแมกไม้ที่ร่มรื่นและบรรยากาศที่รื่นรมย์ รวมทั้งเดินป่าในยามเช้า มหาวิทยาลัยบางแห่งเปิดสอนวิชา “ป่าบำบัด” เพื่อฟื้นฟูจิตใจของผู้คน ซึ่งทำงานหนักจนหาความสงบในจิตใจไม่ได้ ในประเทศญี่ปุ่นมีการ “อาบป่า” เพื่อให้ป่าช่วยชำระจิตใจให้หายหม่นหมองขุ่นมัว

เพียงแค่เห็นหรืออยู่ท่ามกลางต้นไม้เท่านั้น ก็ช่วยเราได้มากแล้ว ยิ่งได้ลงมือปลูกต้นไม้ด้วยตนเองอานิสงส์ของต้นไม้จะยิ่งชัดเจนมากขึ้น เคยมีการทดลองที่บ้านพักคนชราแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ทุกคนได้รับต้นไม้หนึ่งต้น ต่างกันตรงที่ว่าคนชราครึ่งหนึ่งได้รับมอบหมายให้รดน้ำต้นไม้เอง รวมทั้งฟังคำบรรยายเกี่ยวกับอานิสงส์ของการดูแลรับผิดชอบตนเอง อีกครึ่งหนึ่ง มีคนรดน้ำต้นไม้ให้ รวมทั้งฟังคำบรรยายว่าเจ้าหน้าที่ดูแลความเป็นอยู่ของเขาอย่างไรบ้าง ผ่านไปหนึ่งปีครึ่ง นักวิจัยพบว่า คนชรากลุ่มแรกมีความกระฉับกระเฉงกว่า ตื่นตัวมากกว่า และมีอายุยืนยาวกว่าด้วย

การปลูกต้นไม้จึงเป็นวิธีบำรุงกายและใจที่ดีมากและเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย จึงควรส่งเสริมให้มีการปลูกต้นไม้อย่างแพร่หลาย แนวทางหนึ่งที่น่าสนใจคือการปลูกสวนผัก เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่มูลนิธิเพื่อเด็กพิการเห็นความสำคัญของเรื่องนี้จึงได้จัดให้มีการปลูกสวนผัก แม้มุ่งที่เด็กพิการและเด็กด้อยโอกาสรวมทั้งครอบครัว แต่ก็เหมาะสำหรับคนทั่วไปด้วย เพราะไม่ว่าเป็นใคร การปลูกสวนผักก็ล้วนช่วยบำรุงกาย บำรุงใจให้แข็งแรง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้น ดังหนังสือเล่มนี้ได้แจกแจงคุณประโยชน์อย่างละเอียด ยิ่งกว่านั้นยังแนะนำวิธีการปลูกสวนผักอย่างเป็นรูปธรรมและปฏิบัติได้แม้ในสังคมเมือง

สุขภาวะทางกาย จิต และสังคมของผู้คนในสังคมไทยจะดีขึ้นแน่หากการปลูกต้นไม้และสวนผักเผยแพร่อย่างกว้างขวางจนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนไทย ขออนุโมทนานายแพทย์ประพจน์ เภตราภาศและคณะผู้เขียนที่นำสิ่งดีๆ มาเผยแพร่ เชื่อแน่ว่าหนังสือเล่มนี้จะจุดประกายไฟให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยลงมือปลูกต้นไม้และทำสวนผักอย่างจริงจังทั้งครอบครัว

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจง

1. บทนำ: สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว 1

2. สวนผักบำบัดกับสุขภาพทางกาย 4

2.1 สวนผักบำบัดกับกิจกรรมทางกาย 4

2.2 สวนผักบำบัดกับการบริโภคผักและผลไม้ 6

2.3 สวนผักบำบัดกับมวลร่างกาย 6

3. สวนผักบำบัดกับสุขภาพทางจิต 8

3.1 สวนผักบำบัดกับการผ่อนคลาย ลดความเครียด 8

3.2 สวนผักบำบัดกับความสงบ 10

4. สวนผักบำบัดกับสุขภาพทางสังคมและการเรียนรู้ 12

5. ผักยืนต้น: ความมั่นคงด้านอาหารของเด็กและครอบครัว 15

5.1 ความสำคัญของผักยืนต้น 15

5.2 คุณค่าทางโภชนาการของผักยืนต้น 17

6. สวนผักบำบัดรูปแบบต่างๆ ในประเทศไทย 20

6.1 การปลูกต้นอ่อน พืชงอก 20

6.2 การปลูกผักในภาชนะใช้ซ้ำและการปลูกผักในแนวตั้ง 33

6.3 สวนบำบัดสำหรับบุคคลออทิสติก 40

6.4 สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล 46

1 บทนำ : สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว

ประพจน์ เภตราภาศ
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

องค์การอนามัยโลกนิยามความหมายของ **“สุขภาพ”** ไว้ว่า

“....สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น” (WHO 2001, p.1)

องค์การอนามัยโลกให้คำจำกัดความ **“สุขภาพจิต”** ว่า

“สภาพสุขภาวะที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมของตนได้” (WHO 2001a, p.1)

ต่อมามีความพยายามจะเพิ่มมิติที่ 4 ของสุขภาพ คือ spiritual well-being เข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพ และประเทศไทยก็ได้มีการเคลื่อนไหวในเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง จนได้ข้อยุติเป็นคำจำกัดความใหม่ของสุขภาพ ปรากฏในมาตรา 3 ของ**พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2551** กำหนดให้สุขภาพหมายความว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

คำจำกัดความใหม่ของสุขภาพนี้ ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้กำหนดนิยามคำว่าสุขภาพไว้โดยนัยในนิยามของคำ “สร้างเสริมสุขภาพ” ในมาตรา 3 แห่ง **พระราชบัญญัติกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544** ครอบคลุมมิติต่างๆ เพียง 3 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย จิต และสังคม แต่ในแผนหลักของ สสส. พ.ศ. 2552-2554 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ให้ “คนไทยมีสุขภาพดีครบในสี่มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา”

พืชสวนบำบัด (Horticulture Therapy) หมายความถึง การทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับพืชและสวน เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูความบกพร่อง ความเจ็บป่วย ซึ่งต้องดำเนินการโดยวิชาชีพนักพืชสวนบำบัด (Horticulture Therapist)

สวนบำบัด (Garden Therapy) หรือ **Therapeutic garden** ก็คือ พืชสวนบำบัดนั่นเอง แต่ใช้คำที่ไม่เป็นทางการหรือเป็นวิชาชีพ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการใช้คำภาษาอังกฤษว่า Garden Therapy

ทั้งนี้เพราะคนไทยคุ้นเคยกับคำว่า Garden มากกว่า Horticulture และในต่างประเทศเริ่มใช้คำว่า Garden Therapy ในเว็บไซต์หลายแห่ง เพราะให้ความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติและเข้าใจได้ง่ายกว่า นอกจากนี้ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการอยากเน้นการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชน โดยให้พ่อแม่ บุคคลในครอบครัว พี่เลี้ยงเด็ก ครู และบุคลากรด้านเด็กและสาธารณสุข เป็นผู้จัดกิจกรรมสวนบำบัดให้กับลูกหลาน เด็กในครอบครัว และชุมชน ตามหลักการสาธารณสุขมูลฐาน

นิยาม**สวนบำบัดที่เหมาะสม**[1] คือ การใช้กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับพืชและสวน ได้แก่ การทำสวน การปลูกผักและไม้ดอก การดูแลพืช การขยายพันธุ์พืช การเยี่ยมชมสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ สวน สวนสาธารณะ ป่า อุทยานต่างๆ เพื่อพัฒนาแต่ละบุคคลให้เกิดความรู้สึกการมีสุขภาวะ ปรับปรุงสุขภาพทางกาย จิต และส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

1. ประโยชน์ของสวนผักบำบัด

การทบทวนการศึกษาวิจัยจำนวนมากเกี่ยวกับประโยชน์ของการทำสวนและการเพาะปลูกพืชผักต่อสุขภาพทางกายและจิต พบว่า

1.1 การทำสวนช่วยพัฒนาสุขภาพทางกาย

1) เพิ่มกิจกรรมทางกายและความสมบูรณ์ทุกระดับ เผาผลาญพลังงาน และช่วยให้มีน้ำหนักตัวที่ดี ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน
2) เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพในผู้ที่เพาะปลูก และเด็กนักเรียนที่ทำกิจกรรมสวนในโรงเรียน รวมทั้งทำให้ทัศนคติของเด็กในการกินเพื่อสุขภาพดีขึ้น
3) ลดอาการปวดทางกาย ช่วยฟื้นฟูหลังการผ่าตัด และการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ
4) ช่วยรับมือกับปัญหาทางกายภาพเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด อาการแพ้รุนแรง เป็นต้น

1.2 การทำสวนช่วยพัฒนาสุขภาพทางจิต

1) เกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียด
2) พัฒนาปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือทางสังคม
3) ลดอุบัติการณ์ความรุนแรงของความเครียดและการซึมเศร้า
4) ลดการใช้ยา พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ลดการไปหาจิตแพทย์ ในขณะเดียวกันเกิดความตื่นตัว การรู้จักตนเอง และทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้น
5) บรรเทาอาการของความจำเสื่อม และอัลไซเมอร์

2. สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว

สำหรับเด็กและผู้สูงอายุในครอบครัวและสังคม ไม่ว่าจะเป็นบุคคลปกติหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ การทำสวนบำบัดจะเกิดประโยชน์มาก กิจกรรมต่างๆ ในการทำสวนผักบำบัดจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพ บรรเทาและเยียวยาปัญหาด้านสุขภาพ ป้องกันโรค และนำผู้คนมาสู่วิถีชีวิตที่เป็นสุขภาวะในระยะยาว แม้ในผู้ที่มีสุขภาพดี การทำสวนผักก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ฤดูกาลต่างๆ อากาศ ดิน ทำให้ชีวิตได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและความสวยงามของธรรมชาติ

[1] มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ คู่มือสวนบำบัด พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ. บริษัทมิสชั่น อินเตอร์พริ้นต์. 2560

การศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ เกี่ยวกับประโยชน์ของสวนชุมชนในด้านสังคม ด้านโภชนาการ และด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า ผู้ที่ทำสวนได้รับประโยชน์ทางด้านสุขภาพมาก รวมทั้งสามารถเข้าถึงอาหารมากขึ้น มีโภชนาการดีขึ้น มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น และมีสุขภาพจิตดีขึ้น การมีสวนของชุมชนทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสุขภาพและสังคมดีขึ้น ผู้ที่ทำสวนจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น มีความกระตือรือร้นทางจิตและกายมากขึ้น ความเครียดลดลง

มูลนิธิเพื่อเด็กพิการได้พัฒนาการทำสวนบำบัดสำหรับเด็กพิการและเด็กด้อยโอกาสมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึงปัจจุบัน ได้เห็นคุณประโยชน์ของสวนบำบัดในการฟื้นฟู พัฒนาเด็กพิการและเด็กด้อยโอกาส จึงได้พัฒนาต่อยอดสวนบำบัดโดยพัฒนารูปแบบและแนวทางเป็น **สวนผักบำบัด เพื่อสุขภาวะและอาหารสำหรับเด็กกับครอบครัว** เพื่อให้สวนผักเป็นทั้งการฟื้นฟู พัฒนาสุขภาวะของเด็ก และการปลูกพืชผักเพื่อเป็นอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัยสำหรับเด็กและครอบครัว

2 สวนผักบำบัดกับสุขภาพทางกาย

ประพจน์ เภตรากาศ
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

2.1 สวนผักบำบัดกับกิจกรรมทางกาย

การมีน้ำหนักร่างกายมากเกินไปเป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน มะเร็ง และโรคหัวใจ การมีน้ำหนักร่างกายมากเกิดจากการมีกิจกรรม หรือการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เมื่อเทียบกับพลังงานที่ร่างกายกินเข้าไป แม้ว่าความไม่สมดุลของพลังงานเกิดจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม สรีรวิทยา และพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนอาหารเพื่อลดการนำเข้าพลังงานร่วมกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายเป็นกุญแจสำคัญในการมีและรักษาน้ำหนักร่างกายที่ดีต่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) แนะนำให้ประชาชนบริโภคผักและผลไม้วันละ 400 มก. ต่อวัน หรือแทนที่อาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง ซึ่งมีสารอาหารที่มีคุณค่าต่ำ และออกกำลังกายอย่างสนุกสนานเป็นประจำทุกวัน การทำสวนผักบำบัดจะได้ทั้งอาหาร ผักและผลไม้สำหรับบริโภคอย่างเพียงพอ และได้ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาทีหรือมากกว่า เป็นประจำทุกวันในแต่ละสัปดาห์

“กิจกรรมทางกาย” เป็นคำที่เริ่มรู้จักมากขึ้น เนื่องจากพบข้อมูลทางวิชาการ ซึ่งเป็นผลการวิจัยจากต่างประเทศพบว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ทางการแพทย์ยังพบว่า เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งลำไส้อย่างชัดเจนอีกด้วย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ “การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

ระดับเบา หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้นๆ

ระดับปานกลาง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

ระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลัง มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

สำหรับความเหมาะสมในวัยและช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีการกำหนดไว้ว่า

เด็กอายุ 6-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาทีต่อสัปดาห์
ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาทีต่อสัปดาห์
ผู้สูงอายุ/อายุเกินกว่า 64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ควบคู่กับการฝึกการทรงตัว

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้ถูกบรรจุอยู่ 1 ใน 9 ประเด็นที่ WHO ได้กำหนดเป็นเป้าหมายใหญ่ที่ทั้งโลกจะขับเคลื่อนไปร่วมกัน เพื่อให้ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี ค.ศ. 2025 ซึ่งแต่ละประเทศเริ่มมีนโยบายเรื่องการเพิ่มกิจกรรมทางกายขึ้น ประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศสมาชิกที่ได้เริ่มกำหนดเป้าหมายการทำงานวาระนี้แล้วเช่นกัน ด้วยการผลักดันให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยตั้งเป้าหมายภายในปี พ.ศ. 2564 คนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ต้องมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และภายในปี พ.ศ. 2562 ต้องลดความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10

การทำสวนเป็นกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมการทำสวนหลายอย่างที่ต้องใช้ส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย เช่น การขุดดิน การกลับปุ๋ยหมัก การพรวนดิน เป็นต้น การทำสวนเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ในขณะที่กิจกรรมที่ใช้เฉพาะส่วนบนของร่างกายในท่ายืน นั่ง คุกเข่า จะเป็นกิจกรรมทางกายในระดับน้อย เช่น การถอนหญ้า ผสมดิน กรอกดินใส่กระถาง การหว่านเมล็ดผักในกระถาง การปลูกผักในกระถาง เป็นต้น (Park et al., 2008)

การคำนวณแคลอรีจะเป็นการประมาณการแคลอรีที่ใช้ในกิจกรรมการทำสวนแบบต่างๆ การทำสวนจะเผาผลาญพลังงานประมาณ 250-500 แคลอรีต่อชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นกับระดับของกิจกรรม

โครงการ “Growing a Healthier Older Population” ในรัฐเวลส์ สหราชอาณาจักร ได้ทำการประเมินผลกระทบของคนทำสวนทางด้านสุขภาวะทางกายและจิต ในปี ค.ศ. 2013 พบว่า ร้อยละ 68 ของคนทำสวนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามข้อแนะนำการทำกิจกรรมทางกาย เปรียบเทียบกับร้อยละ 25 ของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันที่ทำกิจกรรมทางกายเท่าๆ กัน จึงสรุปได้ว่า *คนทำสวนสูงอายุซึ่งมีสุขภาพดีสามารถทำกิจกรรมทางกายตามข้อแนะนำด้วยการทำสวน และการทำสวนเป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสุขภาพทางกายและจิตดีขึ้น*

การประเมิน “Master Gardener Programme” พบว่า *คนทำสวนปลูกผักมือใหม่จะปลูกผักมากขึ้น* แสดงว่า พวกเขาออกกำลังกายมากขึ้น ใช้เวลาในการทำสวนนานขึ้น ได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น คนทำสวนมือใหม่ร้อยละ 48 จะใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในการเพาะปลูกอาหาร ร้อยละ 50 ใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และอีกร้อยละ 7 ใช้เวลา 8 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อสัปดาห์ (Kneafsey et al., in preparation)

ในปี ค.ศ. 2011 เนลสันและคณะ ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของโปรแกรมเพาะปลูกอาหารในโรงเรียน พบว่า การเพาะปลูกอาหารมีส่วน

สำคัญในการทำให้เด็กนักเรียนมีความกระตือรือล้นในการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น แฮร์ริสและคณะได้รายงานการวิเคราะห์อภิมานว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนประสบผลสำเร็จบางส่วนในการพัฒนาสุขภาพของเด็ก ไม่สามารถลดความอ้วนในเด็กได้ เขามีข้อสรุปว่า การทำสวนต้องเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมต่างๆ ของการทำกิจกรรมทางกายเพื่อกระตุ้นให้เด็กกระตือรือล้นมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การผนวกการทำสวนเข้าไปอยู่ในสนามเด็กเล่นหรือพื้นที่สีเขียวที่มีขนาดใหญ่ขึ้นในโรงเรียน กิจกรรมทางกายในการเพาะปลูกผัก การขุดดิน การถอนวัชพืช สามารถสร้างความเข้าใจในวงกว้างว่ากิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลาย และครูมีการรายงานว่าเด็กมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น

2.2 สวนผักบำบัดกับการบริโภคผักและผลไม้

การทบทวนงานศึกษาวิจัยในต่างประเทศสรุปผลได้ว่า โรงเรียนที่มีโครงการเพาะปลูกพืชผักจะมีผลกระทบในเชิงบวกต่อโภชนาการและทัศนคติของเด็กนักเรียนต่อการกินที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะความเต็มใจของเด็กในการลิ้มลองอาหารใหม่ๆ และชื่นชอบรสชาติ (Draper and Freedman, 2010, Nelson et al., 2011) ตัวอย่างเช่น การศึกษาในสหรัฐอเมริกา ในกลุ่มเด็กนักเรียนอายุ 8-11 ปี ที่เข้าร่วมโปรแกรมทำสวนของโรงเรียน จะมีทัศนคติบวกต่อการกินผักและชอบกินอาหารว่างที่เป็นผักและผลไม้ เช่นเดียวกับการศึกษาในกลุ่มเด็กนักเรียนในสหรัฐอเมริกา ที่มีอายุ 11-12 ปี ที่ร่วมในการเพาะปลูกผักเป็นเวลากว่า 4 เดือน พบว่า เด็กเหล่านี้ยินดีที่จะชิม กิน ผักหลากชนิดต่างๆ มากกว่ากลุ่มควบคุม

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ในแต่ละวันควรบริโภคผักและผลไม้จำนวน 400 กรัม ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำ หากเทียบง่ายๆ จะเท่ากับปริมาณ 4-6 ทัพพี แต่หากเป็นผักสุกต้องเพิ่มเป็น 2 เท่า จากผลการวิจัยพบว่า การกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 33 และโรคมะเร็งได้ร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับคนที่กินผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์

การรับประทานผักสดและผลไม้ ไม่ควรเจาะจงกินชนิดใดชนิดเดียวซ้ำๆ แต่ควรกินผักผลไม้ให้หลากหลาย ล้างผักและผลไม้ก่อนกินให้ถูกวิธีเพื่อลดเชื้อโรคและยาฆ่าแมลง รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงผักและผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลและแป้งสูง เนื่องจากจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป

2.3 สวนผักบำบัดกับมวลร่างกาย

ซิกค์และคณะ ได้ตีพิมพ์ผลงานวิจัยในปี ค.ศ. 2013 เกี่ยวกับผลการศึกษาน้ำหนักตัวของกลุ่ม 3 กลุ่มที่เกี่ยวกับการทำสวน **ดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index / BMI)** ของกลุ่มเพื่อนบ้าน พี่น้อง และคู่สมรส พบว่า ผู้ที่ทำสวนทั้งเพศชายและหญิงมีค่า BMI ต่ำกว่ากลุ่มเพื่อนบ้านที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทำสวนอย่างมีนัยสำคัญ และต่ำกว่ากลุ่มพี่น้อง แต่สำหรับคู่สมรสกลับไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า คู่สมรสอาจมีความสุขกับอาหารที่ได้จากสวนผักและอาจมีส่วนช่วยในการทำสวนด้วย

ซิกค์และคณะ ได้สรุปว่า “ประโยชน์จากการทำสวนมีมากกว่าการบริโภคผักและผลไม้จากสวนเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น” และ “การทำสวนผักและผลไม้ของชุมชนเป็นตัวอย่างหนึ่งของการใช้ประโยชน์ที่ดินอย่างมีคุณค่า และเป็นแบบอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพของคนในชุมชน”

ดัชนีมวลกาย (Body mass index) เป็นค่าดัชนีความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูงและน้ำหนักตัวโดย

คำนวณจากน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วยความสูง (เมตรยกกำลังสอง)

องค์การอนามัยโลกได้มีการแบ่งเกณฑ์ค่าระดับดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อใช้เป็นแบบคัดกรองภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ตร.เมตร แสดงว่า เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายที่ 30 กก./ตร.เมตร หมายถึง อ้วน สำหรับประชากรในเอเชีย มีข้อเสนอจุดตัดในการแบ่งกลุ่ม โดยที่ค่าดัชนีมวลกายที่ 23 กก./ตร.เมตร หมายถึง ภาวะน้ำหนักเกิน และค่าดัชนีมวลกายที่ 25 กก./ตร.เมตร แสดงว่า อ้วน

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกและค่าจุดตัดของประชากรเอเชีย

ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.เมตร)		
กลุ่ม	เกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (1998)	เกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย
น้ำหนักน้อย	< 18.5	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 24.99	18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน	≥ 25	≥ 23
pre-obese	25 - 29.99	เสี่ยง 23 - 24.99
อ้วนระดับ 1	30 - < 34.99	25 - 29.99
อ้วนระดับ 2	35 - < 39.99	≥ 30
อ้วนระดับ 3	≥ 40.00	-

3 สวนผักบำบัดกับสุขภาพทางจิต

ประพจน์ เภตรากาศ
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

สุขภาพจิตมีผลต่อทุกๆ ด้านของชีวิต ตั้งแต่ การศึกษา การมีงานทำ การมีครอบครัวและความสัมพันธ์ สุขภาพจิตที่ดีช่วยให้แต่ละคนบรรลุศักยภาพ เกิดฉันทะ ทำงานอย่างมีประสิทธิผล และเสียสละให้กับชุมชนและสังคม การสร้างเสริมสุขภาพจิตและสุขภาวะมีประโยชน์มากมาย ทำให้มีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี มีชีวิตที่ยืนยาว ลดความรุนแรงและอาชญากรรม

การทำสวนมีผลดีต่อสุขภาพและสุขภาวะของประชาชน ทั้งการทำกิจกรรมทางกายและการใช้สวนเป็นพื้นที่สำหรับการผ่อนคลายทางจิตใจ มีงานวิจัยมากกว่า 130 รายงานในประเทศอังกฤษ กล่าวว่า “การบำบัดด้วยนิเวศวิทยาทำให้สุขภาพจิตและกาย สุขภาวะ ดีขึ้น โดยการสนับสนุนให้คนออกไปอยู่กลางแจ้ง ทำสวน เพาะปลูกพืชผัก หรืออยู่กับสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ”

3.1 สวนผักบำบัดกับการผ่อนคลาย ลดความเครียด

การบำบัดด้วยนิเวศวิทยาสามารถช่วยประชาชนในการดูแลสุขภาวะทางจิต เยียวยาผู้ที่อาจมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และช่วยฟื้นฟูผู้ที่ยังมีปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้ที่ทำสวนตระหนักดีว่า การทำสวนดีต่อสุขภาพจิต ในสหรัฐอเมริกา การศึกษาในผู้ที่ทำสวนใน Philadelphia Gardening Programme จำนวน 144 คน พบว่า สาเหตุสำคัญที่สุดที่ชอบทำสวน คือ เกิดความบันเทิงใจหรือนันทนาการ ร้อยละ 21 เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ร้อยละ 19 เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายและการออกกำลังกาย ร้อยละ 17 และเกิดผลผลิตทางอาหารและโภชนาการที่มีคุณภาพ ร้อยละ 14

นอกเหนือจากกิจกรรมการทำสวนแล้ว การได้เห็นและอยู่ในพื้นที่สีเขียวยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตและลดความเครียด การเห็นต้นไม้สีเขียวในที่ทำงานจะทำให้ประสิทธิผลการทำงานดีขึ้น การมีพื้นที่สีเขียวจากธรรมชาติลดน้อยลงจะลดสุขภาวะทางจิตหรือลดการฟื้นตัวจากปัญหาความเครียดทางจิต

เด็กๆ จะแสดงออกถึงการมีสภาพจิตที่ดีเมื่อเด็กๆ ได้เข้าถึงพื้นที่สีเขียว เด็กนักเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมเต็มไปด้วยต้นไม้มากกว่าตึกและอาคารก็

เช่นเดียวกัน เด็กที่มีอาการขาดสมาธิและสมาธิสั้นจะดีขึ้นเมื่ออยู่ในพื้นที่สีเขียว

ความเครียดและโรคที่เกี่ยวกับความเครียดเพิ่มสูงขึ้นในทุกประเทศ ความเครียดอาจแสดงออกทางกายภาพ เช่น การเกร็งของกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง ชีพจรเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก การหลั่งของอะดรีนาลีน[1] และไฮโดรคอร์ติโซน[2] และลดการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ความเครียดเรื้อรังก่อโรคมากมายหลายโรค ตั้งแต่ โรคหัวใจหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ซึมเศร้า วิตกกังวล หลอดเลือดอุดตัน การย่อยอาหาร อ่อนแรงเรื้อรัง ปวดกล้ามเนื้อและร่างกาย ภูมิแพ้ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ความเครียดเรื้อรังสามารถทำให้เป็นความเจ็บทางจิต

สวนบำบัดสามารถลดความเครียดได้ ดังนี้

1) เพียงแค่ได้เห็นพื้นที่สีเขียวในสวน

มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่า เพียงแค่ได้เห็นพื้นที่สีเขียวผ่านทางช่องหน้าต่าง ก็สามารถลดระดับความเครียด โดยระยะเวลาในการฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยจะสั้นลง และอารมณ์ความเครียดจะลดลง [Ulrich (1984) and Kaplan (2001) and are reviewed by Maller et al. (2005)]

2) เพียงแค่การอยู่ในพื้นที่ที่เป็นธรรมชาติ

มีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า เพียงแค่การอยู่ในพื้นที่สีเขียว เป็นธรรมชาติ สามารถลดความเครียด ผ่อนคลาย และช่วยในการพักฟื้น ผู้คนจำนวนมากสามารถยืนยันได้ว่า การได้นั่งในสวนของตนเอง สวนสาธารณะ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ จะเกิดผลดีดังกล่าว ทั้งนี้เป็นเพราะการรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

3) การเข้าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

การลดความเครียดที่ดีที่สุดอาจเกิดจากการได้ทำงานในพื้นที่ที่เป็นธรรมชาติหรือพื้นที่สีเขียว การได้ออกแรงในสวนเกิดผลดีมากกว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

ในปี ค.ศ. 2011-2013 ฮอว์กินส์และคณะได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบกลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มออกกำลังกายในร่ม กลุ่มที่เดิน กลุ่มที่ทำสวนแบบเช่า และกลุ่มที่ทำสวนในบ้านตนเอง พบว่า กลุ่มที่ทำสวนแบบเช่าจะมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายในร่มอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำสวนจะฟื้นตัวจากความเครียดได้ดีกว่า และชื่นชอบทั้ง “การทำสวน” และ “การอยู่ในสวน” ที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและสุขภาวะ

---

[1] อะดรีนาลีน (Adrenaline) หรืออีกชื่อคือ “อิพิเนฟริน” (Epinephrine) เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมหมวกไต ซึ่งอยู่เหนือไตทั้ง 2 ข้าง และเป็นฮอร์โมนที่มีความจำเป็นต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากทำให้หัวใจเต้นอย่างแข็งแรง และทำให้เลือดไปเลี้ยงเนื้อเยื่อมากขึ้นในช่วงที่ร่างกายเกิดความเครียด

[2] ไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) เป็นสารตามธรรมชาติ เรียกว่า ฮอร์โมนคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroid hormone) ที่สร้างขึ้นโดยต่อมหมวกไต ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น ข้ออักเสบ (arthritis) ความผิดปกติในระบบเลือด/ฮอร์โมน/ภูมิคุ้มกัน ภาวะเกี่ยวกับผิวหนังและดวงตา ภาวะเกี่ยวกับการหายใจ โรคมะเร็ง และโรคภูมิแพ้ขั้นรุนแรง

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาทางคลินิกเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในประเทศนอร์เวย์ ปี ค.ศ. 2010 พบว่า การเข้าโปรแกรมพืชสวนบำบัดเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ทำให้ผู้ป่วยร้อยละ 50 มีความเครียดลดลง โดยวัดจาก 'Beck Depression Inventory'[3] และลดลงได้นานถึง 3 เดือน

ธรรมชาติโอสถมีราคาถูก และมีความเสี่ยงต่อสุขภาพน้อย

ศาสตราจารย์ฮันเตอร์และทีมงานทำการศึกษาผู้อยู่อาศัยใน 36 เมือง โดยให้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างน้อยวันละ 10 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการเก็บน้ำลายผู้เข้าร่วมการวิจัยทุก 2 สัปดาห์ เพื่อวัดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ก่อนและหลังสัมผัสธรรมชาติโอสถ

พบว่า เพียงแค่ 20 นาทีที่สัมผัสกับธรรมชาติ จะลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล

ช่วงระยะเวลาที่เหมาะที่สุด จะอยู่ระหว่าง 20-30 นาที การอยู่กับธรรมชาติสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงในสวนและป่า จะเสริมสร้างสุขภาพเป็นอย่างดี

งานวิจัยในวารสารนานาชาติ International Journal of Environmental Health Research พบว่า การอยู่กับธรรมชาติ 20 นาทีในสวนสาธารณะทำให้เกิดความสุข โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายร่วมด้วย

3.2 สวนผักบำบัดกับความสงบ

เราพบว่า ลักษณะของภูมิทัศน์บางอย่างให้ความรู้สึกสวยงามและพึงพอใจ ทั้งนี้เป็นเพราะสิ่งเหล่านี้เชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เผ่าพันธุ์ของเรารอดชีวิตมาได้ ตั้งแต่ น้ำ พืช สัตว์และต้นไม้ และสิ่งต่างๆ ในสวน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ในสวนจะกระตุ้นอารมณ์ของเรา ตัวอย่างเช่น "ดอกไม้เป็นสิ่งทรงพลังในการชักนำให้เกิดความรู้สึกที่ดี" และมีผลกระทบต่ออารมณ์ทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะยาว พฤติกรรมทางสังคม รวมทั้งความทรงจำในผู้ชายและผู้หญิง

"ความพึงพอใจชีวิต" นั้นยากต่อการระบุเป็นรูปธรรม ไม่เหมือนสุขภาพทางกายและจิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่มีความพึงพอใจอย่างต่อเนื่องต่อชีวิตที่เปิดเผย เช่นเดียวกับ "ความสุข" ที่คนส่วนใหญ่ต้องการโดยไม่ต้องมีนิยามที่ชัดเจน มีหลักฐานชัดเจนว่า กิจกรรมทางกายมีอิทธิพลต่ออารมณ์และภาวะของจิตใจ และการทำสวนมีประโยชน์ต่อภาวะดังกล่าว

การทำสวนที่ไม่มุ่งเน้นการแข่งขันจะมีผลต่อคนในหลายด้านเมื่อประสบผลสำเร็จ เพียงแค่ทำงานที่ต้องออกแรงกายสำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลาย ที่แน่ๆ การทำสวนตามฤดูกาลในแต่ละปี จะทำให้คนรู้จักใช้ชีวิตตามวงจรธรรมชาติ และส่งเสริมให้มีความรู้สึกเป็นสุขและมีสุขภาวะ

---

[3] Beck Depression Inventory เป็นแบบประเมินความซึมเศร้าทำโดยคนไข้ เป็นชุดคำถามที่คนไข้แจ้งเอง (self-report) ที่ถามถึงอาการ เช่น ฉุนเฉียวง่าย อ่อนล้า น้ำหนักลด ไม่สนใจทางเพศ รู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือกลัวถูกลงโทษ เป็นมาตราวัดที่ทำโดยคนไข้เพื่อกำหนดการมีและความรุนแรงของอาการที่เข้ากับเกณฑ์วินิจฉัยโรคซึมเศร้าของคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (DSM-IV) [8] จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ศ. นพ. อารอน ที. เบ็ก ออกแบบชุดคำถามนี้ในปี 2504

ผู้ที่ทำสวนจะพบว่า ชีวิตมีความพึงพอใจมากกว่า และมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ทำสวน

Kristen Rogers ได้ทำการค้นคว้าและค้นพบเกี่ยวกับธรรมชาติและความสุขที่เกิดขึ้น งานวิจัยจำนวนมากจะเกี่ยวกับการที่ธรรมชาติมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและความสุขในผู้ใหญ่ แต่งานศึกษาชิ้นหนึ่งที่ตีพิมพ์เมื่อวันพุธในวารสารจิตวิทยาชั้นแนวหน้า นักวิจัยได้ศึกษาผลกระทบ “ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ” ในกลุ่มเด็กที่มีผลอย่างยั่งยืนต่อพฤติกรรมและความสุข

เด็กทารกยินดีเปิดใจรับต่ออาหาร

นักวิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความผูกพันกับธรรมชาติว่า “เป็นลักษณะของมนุษย์ในการคิดและรู้สึกที่เชื่อมโยงกับทุกๆ สิ่งในธรรมชาติแวดล้อม และเกิดความสุขมากกว่า”

ในชั้นเรียนหนึ่งในประเทศเม็กซิโก เด็กนักเรียนร่วม 300 คน อายุระหว่าง 9-12 ปี ได้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินระดับความผูกพันกับธรรมชาติ พฤติกรรมการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและความสุข นักวิจัยพบว่า เด็กที่รู้สึกผูกพันกับธรรมชาติ จะรู้สึกยินดีเมื่อเห็นดอกไม้และสัตว์ป่า ได้ยินเสียงของธรรมชาติ จะมีความจริงใจ หรือชอบช่วยเหลือผู้อื่น เด็กเหล่านี้จะกระตือรือร้นในการรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการถีบจักรยาน การนำของกลับมาใช้ซ้ำ และประหยัดน้ำ นอกจากนี้ อาจกล่าวได้ว่า เด็กเหล่านี้เชื่อในความเท่าเทียมทางเพศ เชื้อชาติ และฐานะทางเศรษฐกิจสังคม ท้ายที่สุด เด็กเหล่านี้มีคะแนนความสุขสูง

“เด็กๆ ต้องการตัวอย่างที่ดี.....คนที่จะแนะนำพวกเขาอย่างอ่อนโยนเกี่ยวกับธรรมชาติด้วยความตื่นเต้น มองในด้านบวก และทัศนคติในการเรียนรู้ตลอดชีวิต” Miyuki Maruping ครูสอนเรื่องการทำสวนที่โรงเรียน วอลดอร์ฟ ในแอตแลนต้า ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

การศึกษาแบบวอลดอร์ฟจะเน้น ศิลปะ จินตนาการ การเคลื่อนไหว และธรรมชาติ

“โรงเรียนอนุบาลในป่า” มีหลายแห่งทั่วประเทศ มีการทำสวน ทางเดินในธรรมชาติ การเดินขึ้นเขา และการทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลา 3 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งฝนตกและแดดออก

“เราไม่จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติศึกษา สิ่งที่สำคัญมากกว่าคือ เราใช้เวลาอยู่กับเด็กๆ ด้วยการเรียนรู้ ค้นหาด้วยความกระหายอยากรู้ในสิ่งแวดล้อมที่สนุกสนานและปลอดภัย”

งานวิจัยพบว่า “การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติทำให้สุขภาพดีขึ้น”

ไม่เพียงเฉพาะเด็กเท่านั้น การศึกษาในปี ค.ศ. 2015 พบว่า ผู้ที่เดินในธรรมชาติจะมีความคิดเชิงลบซ้ำๆ ลดลง ระบบบริการด้านสาธารณสุขของรัฐในประเทศสก็อตแลนด์พยายามโน้มน้าวให้เห็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและกายด้วยการกระตุ้นให้แพทย์สั่ง “การรักษาด้วยธรรมชาติ” เพื่อรักษาความดันเลือดสูง ความวิตกกังวล และโรคซึมเศร้า

“การศึกษาจำนวนมากแสดงว่า แม้เป็นการปฏิสัมพันธ์เชิงรับกับธรรมชาติก็ยังช่วยเยียวยาปัญหาต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น” Dr. Tina Cade ศาสตราจารย์ด้านพืชสวนบำบัด มหาวิทยาลัยรัฐเท็กซัส ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

“งานวิจัยอื่นๆ แสดงว่า การมีส่วนร่วมเชิงรุกกับสวน ช่วยให้เด็กๆ กินอาหารได้มากขึ้น ออกกำลังกายมากขึ้น มีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อโรงเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” Cade กล่าว

CNN Health’s weekly newsletter

David G. Allan and Kristen Rogers, CNN

Updated 1042 GMT (1842 HKT) February 26, 2020

4 สวนผักบำบัด กับสุขภาพทางสังคม และการเรียนรู้

สถาบันสวนบำบัด
มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

สวนบำบัดในพื้นที่เล็กๆ สามารถสร้างผลลัพธ์ที่น่ามหัศจรรย์ ทั้งต่อสิ่งแวดล้อมและผู้คน กิจกรรมการทำสวนนอกจากพัฒนาสุขภาพทางกายและจิตแล้ว ยังช่วยพัฒนาทางด้านสังคมและการเรียนรู้อีกด้วย มีการใช้สวนบำบัดในผู้ที่มีปัญหาด้านต่างๆ มากขึ้น เช่น ผู้ป่วยในโรงพยาบาล เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาความรุนแรง ผู้สูงอายุที่หลงลืม ซึมเศร้า เป็นต้น

สวนบำบัดก่อประโยชน์ต่อสุขภาพทางสังคมและการเรียนรู้ ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ

เด็ก วัยรุ่น ผู้ที่มีปัญหาในการเรียนรู้ หรือผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีปัญหาในการเห็นคุณค่าของตนเอง การทำสวนบำบัดจะปรับอารมณ์ ความนึกคิดได้เป็นอย่างดี การทำกิจกรรมในสวนจะทำให้เกิดความมั่นใจ กิจกรรมง่ายๆ เช่น การควบคุมดูแลการให้น้ำแก่ต้นไม้ในกระถางอย่างเหมาะสม เป็นตัวปรับเปลี่ยนภาวะจิตใจให้มีความเชื่อมั่นมากขึ้น

2. การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

มนุษย์มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและต้นไม้ ทำให้มนุษย์มีอารมณ์ความรู้สึกที่ดี และมีสมาธิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ได้เพื่อการดำรงชีวิต ความเชื่อมโยงนี้เรียกว่า “ไบโอฟิลเลีย” (Biophilia) คำนี้มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก เป็นแนวคิดปรัชญา หมายถึง “ผู้ที่โหยหาสิ่งมีชีวิต” หรือ การใช้สิ่งมีชีวิตที่รวมทั้งธรรมชาติและสัตว์มาช่วยในการบำบัดความเครียดนั่นเอง

การทำสวนทำให้เรารู้สึกว่า เราเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เช่นเดียวกับการมีสัตว์เลี้ยง ทำให้เราเชื่อมโยงกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

3. การเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข

การได้สัมผัสกับพื้นที่สีเขียวจะทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง การทำสวนเป็นหนทางใหม่ในการหลีกหนีจากความเครียดของผู้คนในวิถี

ชีวิตยุคใหม่ แม้กระทั่งซิกมันด์ ฟรอยด์ บิดาแห่งจิตวิทยา ก็กล่าวประโยชน์ของการผ่อนคลายจากการทำสวนว่า “ดอกไม้ให้ความสงบเมื่อมองดู มันไม่มีอารมณ์หรือความขัดแย้ง” เราสามารถละทิ้งสิ่งที่ค้างคาใจและภาระต่างๆ ไว้ที่นอกประตูสวน

การทำสวนทำให้ระดับฮอร์โมนเซโรโทนิน[1] และโดพามีน[2] เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสุข ลดความเครียด โกรธ

4. การได้รับรางวัล

การทำสวนเป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและได้รับรางวัลตอบแทน ผู้เข้าร่วมจะเปี่ยมล้นไปด้วยความมั่นใจในความสามารถและความเข้มแข็งในความสำเร็จ

เมื่อคุณพยายามในการปลูกต้นไม้ คุณจะรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของและภาคภูมิใจ และทำให้คุณเป็นส่วนหนึ่งของสวน การร่วมทำกิจกรรมที่มีคุณค่าเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี การทำสวนเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ว่าจะเป็นกระบะต้นไม้ริมหน้าต่าง แปลงสมุนไพร หรือสวนหลังบ้าน เวลาทำสวนเพียงเล็กน้อยด้วยมือที่เปื้อนดินเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างยิ่ง

5. การไม่มีคำตัดสิน

ความต้องการของสังคมสมัยใหม่ ความคาดหวังจากเพื่อนร่วมงานและหัวหน้า ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างได้ดังใจ พืชกลับเป็นมิตรและเชื้อชวนผู้คนทำให้คนหลุดออกจากความคิดของตนเอง และการตัดสินจากผู้อื่น การเชื่อมโยงและการสื่อสารจะให้ความปลอดภัย เรียบง่าย และให้ความรู้สึกที่มั่นคงและเห็นคุณค่าของตนเอง

6. การบำบัดกลุ่ม

การทำสวนบำบัดเป็นกลุ่มทำให้ทุกคนรู้สึกตื่นตัว สื่อสาร เปิดกว้าง ส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การทำกิจกรรมสวนจะคล้ายกับโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพสำหรับผู้พิการ

สมาคมพืชสวนแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ตีพิมพ์รายงานในปี ค.ศ. 2014 ว่า

“ผลพลอยได้จากปฏิสัมพันธ์ระยะยาวของกลุ่มทำสวนสัมพันธ์กับการลดลงของการใช้ยาและพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเอง”

7. การฟื้นความตั้งใจ

ความตั้งใจของมนุษย์ที่เกิดจาการกำหนดหรือบังคับให้เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดความเครียด ทำให้เกิดความอ่อนล้าทางจิตใจ ในขณะที่ความหลงใหลจะช่วยฟื้นฟูความผิดปกติของจิตใจ ความหลงใหลจะเกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น ในสวน ช่วยฟื้นฟูสมาธิ ความทรงจำ และความสามารถในการแก้ไขปัญหา ยิ่งมีความสนใจหรือความหลงใหลมากขึ้น เราจะสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิตโดยรวม

---

1 เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารชีวเคมีชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้น มีคุณสมบัติเป็นทั้งสารสื่อประสาทและเป็นฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานในหลายๆ ส่วนของร่างกาย ทั้งด้านการควบคุมอารมณ์ การย่อยอาหาร ความรู้สึกอยากหรือเบื่ออาหาร รวมไปถึง การนอนหลับ และยังมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชหลายโรค

2 โดพามีน เป็นสารประกอบอินทรีย์ในกลุ่มเดียวกับ แคทิคอลลามีน และ เฟนเอทิลเอมีน ซึ่งมีความสำคัญกับสมองและร่างกาย ชื่อโดพามีน ได้จากโครงสร้างทางเคมี ซึ่งสังเคราะห์โดยการเปลี่ยนหมู่กรดอินทรีย์ของ L-DOPA ให้เป็นหมู่อะมิโน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ผลิตขึ้นในสมองและไต และพบว่าพืชและสัตว์บางชนิดก็สามารถสังเคราะห์ได้เช่นกัน

8. การพัฒนาทักษะทางสังคม

สวนบำบัดจะพัฒนาทักษะทางสังคมและทักษะการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น รวมทั้งการเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมและการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สวนบำบัดช่วยเพิ่มการรู้จักและเห็นคุณค่าตนเอง

9. การเพาะปลูกความหวัง

คุณค่าที่สำคัญของการทำสวนบำบัด คือ “ความหวัง” ผู้คนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตจะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีหนทาง หมดสิ้นความหวัง การเพาะเมล็ดพืชผักจะเป็นกิจกรรมที่มีพลังในการสร้างความหวัง

เราจะมีความสุขมากขึ้นเมื่อเรานึกถึงคนอื่นและสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากตัวเอง การดูแลสวนจะทำให้จิตใจของเราดีขึ้น ทุกๆ วันที่เรามองดูพืชที่เราเพาะปลูก เราจะเห็นความแตกต่าง ตาใหม่ที่เพิ่งโผล่ออกมา กิ่งก้านที่ต้องการการตัดแต่ง นี่เป็นสิ่งที่สร้างความน่ายินดี และเป็นรางวัลตอบแทน

สวนบำบัดทำให้เกิดความรู้สึกว่า การดูแลสิ่งมีชีวิตอื่นและเฝ้าดูการงอกงามของมันทำให้เกิดความเชื่อมั่น มีจุดมุ่งหมาย และมีพลัง สวนบำบัดสอนให้เรารู้ว่า การเปลี่ยนแปลงและการฟื้นคืนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ใช่เกิดเฉพาะในสวนหลังบ้านเท่านั้น แต่เป็นการเกิดและฟื้นคืนในตัวของเราเอง

5 ผักยืนต้น: ความมั่นคงด้านอาหารของเด็กและครอบครัว

วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ
มูลนิธิชีววิถี

5.1 ความสำคัญของผักยืนต้น

เมื่อพูดถึงผัก คนจำนวนหนึ่งอาจนึกถึงเฉพาะผักอายุสั้นที่พบเห็นทั่วไปในท้องตลาด เช่น คะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี เป็นต้น แต่ที่จริงแล้ว ยังมีผักพื้นบ้านอีกเป็นจำนวนมากที่ประชาชนในชุมชนท้องถิ่นยังคงนิยมบริโภคและใช้ประโยชน์ใช้สอยในด้านต่างๆ โดยมีพันธุ์ผักพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักนำมาใช้ประโยชน์เป็นอาหารมากกว่า 300 ชนิด

ประมาณว่า ผักพื้นบ้านดังกล่าวมีจำนวน 100 ชนิดที่เป็นผักประเภทที่เรียกว่า “ผักยืนต้น” ซึ่งหมายถึง *พืชข้ามปีประเภทมีเนื้อไม้ (woody perennial) ที่สามารถนำส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ยอด ใบ ดอก ผล ราก เปลือก ฝัก เมล็ด ไหล หน่อ หัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนที่อวบน้ำมาประกอบเป็นอาหาร รับประทานสด ปรุง หรือแปรรูป ในรูปแบบต่างๆ มารับประทาน*

ผักยืนต้นน่าจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น เนื่องจากปัญหาและข้อจำกัดของผักอายุสั้นเมืองหนาว ซึ่งมักพบว่า เมื่อปลูกในเขตร้อนต้องใช้ปัจจัยภายนอกในการผลิตสูง ไม่ต้านทานต่อโรคและแมลง ส่งผลให้เกษตรกรต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก จนนำไปสู่ปัญหาความไม่ปลอดภัยทางอาหาร ในขณะเดียวกันกับกระแสโลกที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่ยั่งยืน การเกษตรกรรมที่ยั่งยืน การพัฒนาระบบเกษตรกรรมและอาหารที่รับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางภูมิอากาศ เป็นต้น ทำให้ผักยืนต้นซึ่งเคยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทางเกษตรและอาหารมีแนวโน้มจะกลายเป็นทางออกของระบบเกษตรกรรมและอาหารในโลกยุคใหม่

ผักยืนต้นมีบทบาทและความสำคัญอย่างน้อย 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ผักยืนต้นเป็นพืชประเภทเนื้อไม้ ดังนั้น เมื่อมีการปลูกแล้วจะมีอายุยืนนานหลายสิบปี ตัวอย่างเช่น สะตอ เหรียง ผักหวานป่า สะเดาขี้เหล็ก เป็นต้น พืชบางชนิดเมื่อปลูกแล้วอาจมีอายุยาวนานได้หลายร้อยปีก็มี เช่น เหมียงหรือเหลียง ซึ่งบางสวนในจังหวัดพังงานั้นมีอายุยาวนานมากกว่า 200 ปี

2. ทนทานต่อโรคแมลง เพราะเป็นไม้พื้นบ้านที่ผ่านการคัดเลือกและพัฒนาในสภาพธรรมชาติมาอย่างยาวนาน เป็นไม้ยืนต้น และมีศัตรูธรรมชาติของแมลงศัตรูพืชอยู่ในระบบนิเวศที่ผักยืนต้นเหล่านี้ปลูกอยู่ จึงไม่ค่อยมีปัญหาโรคแมลงทำลาย

3. ไม่ต้องซื้อหาเมล็ดพันธุ์จากบริษัทเมล็ดพันธุ์ทุกฤดูเพาะปลูกเหมือนกับผักอายุสั้นซึ่งส่วนใหญ่

มักเป็นผักลูกผสม ต้องซื้อเมล็ดพันธุ์เพื่อปลูกทุกฤดูการผลิต และโดยเหตุที่เมื่อปลูกแล้วจะอยู่ได้นาน จึงไม่เป็นที่นิยมของบริษัทเมล็ดพันธุ์ที่จะเข้ามาทำการค้าสายพันธุ์พืชเหล่านี้

4. มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยส่วนใหญ่ของผักยืนต้นมักมีความอวบน้ำน้อยกว่า มีเส้นใยสูง และขึ้นในระบบนิเวศที่เหมาะสม จึงมีคุณค่าทางอาหารสูง

5. เป็นสมุนไพรรักษาโรค ผักยืนต้นหลายชนิดถูกใช้เป็นยาสมุนไพร หรือผักเป็นยา โดยเหตุที่เป็นพรรณไม้ที่ขึ้นอยู่ในระบบนิเวศวัฒนธรรมของท้องถิ่นต่างๆ ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์ สังเกตคุณค่าในการรักษาโรคและคุณค่าทางอาหารมาอย่างยาวนานหลายชั่วอายุคน ในหลายวัฒนธรรม จึงไม่แปลกที่ส่วนใหญ่พืชผักเหล่านี้จึงมีคุณค่าทางยา

6. มีศักยภาพในการวิจัยและพัฒนาสำหรับอนาคต ด้วยคุณสมบัติในทางสมุนไพร และเป็นส่วนหนึ่งของระบบภูมิปัญญาท้องถิ่น ผักยืนต้นเหล่านี้เป็นเป้าหมายในการวิจัยและพัฒนาของบริษัทยาและอาหารขนาดใหญ่ พืชผักบางชนิด เช่น ส้มแขก เป็นพืชที่ถูกนำไปวิจัยเป็นยา ถูกนำไปยื่นขอจดสิทธิบัตรเป็นจำนวนมาก

7. ผักยืนต้นเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจท้องถิ่น เป็นส่วนหนึ่งของระบบอาหารในชุมชน และเป็นรายได้ให้กับประชาชนในท้องถิ่น ทั้งประเภทที่เก็บจากธรรมชาติ หรือนำมาเพาะปลูกในระบบเกษตรกรรม

8. ผักยืนต้นมีความหลากหลายสูงมาก โดยปัจจุบันมีชนิดของผักยืนต้นที่รู้จักในประเทศไทยกว่า 100 ชนิด ในแต่ละชนิดยังมีความหลากหลายของสายพันธุ์ แต่น่าเสียดายที่ยังไม่มีการศึกษาหรือมีการพัฒนาอย่างที่เกิดขึ้นกับผักเมืองหนาวอายุสั้น

9. ผักยืนต้นมีระบบรากลึก ระบบรากที่แข็งแรงพัฒนาให้เจริญเติบโตในสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่มาช้านาน แมลงศัตรูน้อย จึงไม่มีความจำเป็นในการใช้ปุ๋ยเคมีหรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

10. ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวทั้งหมดข้างต้น ผักยืนต้นจึงเป็นส่วนหนึ่งของระบบเกษตรกรรมยั่งยืน เพราะช่วยค้ำจุนระบบนิเวศเกษตรให้ยั่งยืน เป็นไม้กันลม หมุนเวียนแร่ธาตุอาหารจากด้านล่างและปลดปล่อยมาสู่ดินระดับบนผ่านการร่วงหล่นของกิ่งและใบ ดึงดูดนกหรือแมลงที่เป็นประโยชน์ เป็นไม้ร่มเงาให้ไม้ชั้นล่าง สามารถจัดการเพื่อให้เหมาะสมกับการปลูกพืชประเภทต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง ฯลฯ

5.2 คุณค่าทางโภชนาการของผักยืนต้น

จากฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผักยืนต้นพื้นบ้าน (เฉพาะเท่าที่มีการศึกษา) เมื่อเปรียบเทียบกับผักอายุสั้นที่เป็นที่นิยมในตลาดทั่วไป และมีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น คะน้า พบว่ามีผักยืนต้นมากกว่า 20 ชนิดที่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า ดังนี้

ชื่อ	ไฟเบอร์ (g)	แคลเซียม (mg)	ฟอสฟอรัส (mg)	เหล็ก (mg)	เบต้าแคโรทีน (ug)	วิตามินอี (mg)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินบี 3 (mg)	วิตามินซี (mg)
กระถิน	3.8	137	11	9.2	0	0	0.33	0.09	1.7	110
กุ่มบก	4.9	124	20	5.3	0	0	0.08	0.25	1.5	44
ขี้เหล็กบ้าน	5.6	156	190	5.8	1,399	0	0.04	0.69	1.3	2
จิก	1.3	3	3	2.6	0	0	0.17	0.32	2.8	31
ชะอม	5.7	58	80	4.1	0	0	0.05	0.24	1.5	8
ทองหลาง	4.1	57	40	1.8	0	0	0.24	0.17	1.2	4
เทียม	-	-	-	-	5,287	13.43	0.16	0.52	0.5	0
เนียงนก	0.6	7	80	-	19	0	0.06	0.81	1.8	88
ผักหวานป่า	2.1	24	68	1.3	4,756	0	0.12	1.65	3.6	0
มะกรูด-ใบ	8.2	1,672	20	3.8	0	0	0.2	0.35	1	56
มะกอก-ยอด	11.5	49	80	9.9	2,017	0	0.96	0.22	1.9	39
มะยม	2	-	-	-	2,193	0	0.02	0.69	2.4	5
มันปู	16.7	110	-	-	5,646	6.54	tr	2.12	0.4	168
ยอใบเล็ก	4.6	841	46	-	3,999	0	0.02	1.66	2.9	5
เลียบ	1.5	55	84	2.1	1,144	0	0.1	0	0.8	33
สะเดา-ยอด	2.2	354	26	4.6	3,611	0	0.06	0.07	3.5	6
สะตอ	0.5	76	83	0.7	0	0	0.11	0.01	1	29
สะแล	1.6	349	4	1.2	0	0	0.11	0.54	0.3	18
หมุย	14.2	-	-	-	5,390	8.8	0.06	-	1.4	194
หมากหมก	7.7	-	-	-	4,384	1.7	0.29	0.03	2.7	53
เหมียง/เหลียง	8.8	151	224	2.5	0	0	0.18	0.75	1.7	53
เหรียง	1.3	182	4	2	132	0	0.06	0.62	0.1	25
คะน้า	1.6	245	80	1.2	2,512	0	0.05	0.08	1	1

ที่มาคุณค่าทางโภชนาการ : บางส่วนจากคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย, กรมอนามัย (2544)

(1) เส้นใย (fibers) ในผักยืนต้น

ผักพื้นบ้านจำนวนมากมีปริมาณไฟเบอร์หรือใยอาหารสูง ซึ่งจะช่วยให้ระบบขับถ่ายมีการขับถ่ายของเสีย ปัดกวาดลำไส้ให้สะอาด ลดการเกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ดักจับสารพิษต่างๆ ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ช่วยรักษาป้องกันอาการท้องผูก ทำให้เยื่อบุผิวของลำไส้แข็งแรง ป้องกันมะเร็งลำไส้

ผักยืนต้นที่มีเส้นใยสูงมากกว่าคะน้า มีมากกว่า 20 ชนิด โดยผักยืนต้นที่มีไฟเบอร์สูง ได้แก่ มันปูหมุย สะเดา (ดอก) ใบมะกอก เสม็ดชุน เหมียง มีปริมาณไฟเบอร์สูงกว่าคะน้ากว่า 5-10 เท่าตัว (ตั้งแต่ 16.7-8.8 กรัม/100 กรัม ตามข้อมูลในตาราง)

(2) แคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคสำหรับผู้ใหญ่ อายุ 19-50 ปี ควรบริโภค 800 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ควรบริโภค 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ในขณะที่คะน้ามีแคลเซียมสูง 125 mg/100g แต่ผักพื้นบ้าน เช่น สะแล ยอดสะเดา ยอใบเล็ก ยอบ้าน และใบมะกรูด มีแคลเซียม 349, 354, 469, 841 และ 1,672 mg/100g ตามลำดับ การบริโภคผักพื้นบ้านกลุ่มนี้เพียง 100-200 กรัมก็จะได้รับสารอาหารนี้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

(3) ฟอสฟอรัส

ฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อชีวิต เนื่องจากเป็นส่วนประกอบของกระดูกโดยรวมตัวกับแคลเซียม และเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่ควรบริโภค 700 มิลลิกรัมต่อวัน

ผักยืนต้นที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น เหมียงหรือเหลียง มีฟอสฟอรัส 224 mg/100g ขี้เหล็กบ้าน 190 mg/100g เป็นต้น

(4) เหล็ก

เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายให้บริโภค 10.4 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิง ให้บริโภค 24.7 มิลลิกรัมต่อวัน โดยมีผักยืนต้นมากกว่า 10 ชนิดที่มีธาตุเหล็กมากกว่าผักตลาด เช่น คะน้าหรือผักกาด กวางตุ้ง หลายเท่าตัว ตัวอย่างเช่น ยอดมะกอก กระถิน มีธาตุเหล็ก 9.9 และ 9.2 mg/100g ส่วนขี้เหล็ก กุ่ม ยอดสะเดา ชะอม ใบมะกรูด เหมียง เลียบ มีเหล็กเป็นองค์ประกอบ 5.8, 5.3, 4.1, 3.8, 2.6, 2.5 และ 2.1 mg/100g ตามลำดับ

(5) เบต้าแคโรทีน

จัดอยู่ในกลุ่มแคโรทีนอยด์ สามารถเปลี่ยนรูปเป็นเรตินอลได้ในทางเดินอาหาร ชื่อว่า แคโรทีนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

คะน้าซึ่งเป็นผักทั่วไปมีเบต้าแคโรทีนสูงเช่นกัน โดยมี 2,512 mg/100g แต่ว่าน้อยกว่าใบมันปู ซึ่งมีสูงถึง 5,646 mg/100g หมุย 5,390 เทียม 5,287 ผักหวานบ้าน 4,823 ผักหวานป่า 4,756 หมากหมก 4,384 ยอใบเล็ก 3,999 และยอดสะเดา 3,611 mg/100g ตามลำดับ

(6) วิตามินซี

มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์คอลลาเจน เป็นสารเหนี่ยวนำกระแสประสาท เพิ่มภูมิต้านทาน และช่วยในการดูดซึมเหล็ก มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ผู้ใหญ่เพศชายควรรับประทาน 90 มิลลิกรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงควรรับประทาน 75 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามินซีมีสูงในขี้เหล็กบ้าน (พบในดอก 484 mg/100g) ใบมะยม 302 มะรุม 262 ยอดสะเดา 194 เหมียง 192 และผักหวานป่า 168 mg/100g

การรับประทานผักกลุ่มนี้เพียง 50 กรัม หรือ 100 กรัมต่อวันก็ได้รับวิตามินซีแทบจะเกินพอความต้องการต่อวัน

การมีข้อมูลโภชนาการของผักยืนต้นทำให้เราเห็นคุณค่าของพืชกลุ่มนี้มากขึ้น แต่คำแนะนำสำหรับการบริโภคผักและผลไม้ต่างๆ ควรให้ความสำคัญกับการบริโภคอย่างหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างสมดุล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการบริโภคอย่างยั่งยืน

ผักยืนต้นเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศเกษตรและอาหารมาเนิ่นนานนับตั้งแต่อดีต คนในสังคมไทยได้ใช้ประโยชน์ทั้งเพื่อเป็นอาหารโดยตรง บำรุงสุขภาพ และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การฟื้นฟูส่งเสริม และการวิจัยพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์และอนุรักษ์ฟื้นฟูพืชพรรณเหล่านี้จะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อรับมือกับโลกยุคใหม่นี้

6 สวนผักบำบัดรูปแบบต่างๆ ในประเทศไทย

6.1 การปลูกต้นอ่อน พืชงอก
6.2 การปลูกผักในภาชนะใช้ซ้ำและการปลูกผักแนวตั้ง
6.3 สวนบำบัดสำหรับบุคคลออทิสติก
6.4 สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล

6.1 การปลูกต้นอ่อน พืชงอก

จุลิน ภู่ไพบูลย์
สถาบันสวนบำบัด

การเพาะต้นอ่อน พืชงอก เป็นที่นิยมของผู้คนในยุคปัจจุบัน ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ กิจกรรมการเพาะต้นอ่อนเป็นเรื่องที่ง่าย ไม่ยุ่งยากใช้เวลาไม่นาน ประมาณ 1 สัปดาห์ ก็ได้ทานผักสดๆ จากฝีมือของตนเอง การเพาะต้นอ่อนสามารถใช้พื้นที่น้อย เหมาะสมกับผู้คนที่อาศัยในเมือง คอนโด ก็สามารถปลูกผักกินเองได้ หากทุกคนได้กินผัก ผลไม้ วันละ 400-600 กรัมต่อวัน รวมทั้งออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย จะส่งผลให้สุขภาพดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

จากการทำกิจกรรมสวนบำบัดที่มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ เราเชื่อว่า

“ หากต้องการให้ทุกคนกินผัก ก็ต้องลงมือปลูกผักด้วยตนเอง ปลูกเองกินเอง สร้างความสุข สุขที่ได้กิน สุขที่ได้แบ่งปัน และสุขที่ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน”

กิจกรรมสวนบำบัดเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กพิการได้อย่างเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนการปลูกผักด้วยตนเอง รวมทั้งการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีต่อเด็กพิการ กิจกรรมการเพาะต้นอ่อนยังช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้เคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง รวมทั้งฟื้นฟูจิตใจ ส่งผลให้พัฒนาการด้านอารมณ์

จิตใจของเด็กๆ ดีขึ้น ในส่วนของผู้ปกครองก็รู้สึกสบายใจ จิตใจได้ผ่อนคลาย เพิ่มความสุขให้ตนเอง กิจกรรมการเพาะต้นอ่อนเป็นทางเลือกหนึ่งที่สนับสนุนกิจกรรมกลุ่มผู้ปกครอง สร้างคุณค่าทางด้านจิตใจ สร้างรายได้รวมทั้งการพัฒนาสู่อาชีพได้ในอนาคต

1. มาทำความรู้จักคำว่าต้นอ่อน

คำว่าต้นอ่อนเพิ่งจะมีการใช้ในประเทศไทยไม่กี่ปี เดิมเรารู้จักแต่คำว่า **ถั่วงอก พืชงอก** เท่านั้น ในต่างประเทศจะมีการใช้คำว่า sprout (พืชงอก ถั่วงอก) และ microgreen แยกจากกัน

พืชส่วนใหญ่เริ่มจากเมล็ด เมล็ดเป็นเหมือนตัวอ่อนหรือต้นอ่อน (embryo) ที่มีเปลือกห่อหุ้ม มีสารอาหารและวิตามินที่มีคุณค่าอยู่ภายใน **พืชงอก เมล็ดงอก (sprout)** เป็นเมล็ดที่งอกออกมา ซึ่งถ้าปล่อยต่อไป ก็จะกลายเป็นพืชหรือต้นไม้ที่โตเต็มที่ ต้นอ่อน (embryo) จะใช้อาหารที่เก็บไว้ในเมล็ดเพื่อการเติบโต ปกติการเพาะพืชงอกจะเพาะในน้ำ ซึ่งต้องเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ วันละ 1-2 ครั้งต่อวัน พืชงอกจะโตเร็ว สามารถใช้กินได้ภายใน 4-6 วัน

ไมโครกรีน (Microgreens) เป็นพืชที่งอกจากเมล็ด และเลยระยะของพืชงอกหรือเมล็ดงอก ซึ่งมีแต่ใบเลี้ยง ไมโครกรีนจะมีใบแท้หนึ่งคู่เกิดขึ้น (ใบเลี้ยงจะเป็นใบแรกของพืช ซึ่งมีตั้งแต่ในเมล็ด ส่วนใบแท้จะเกิดขึ้นทีหลัง ใบเลี้ยงและใบแท้ทำหน้าที่ในการสังเคราะห์แสง เปลี่ยนพลังงานแสงแดดให้เป็นพลังงานเคมีที่พืชนำไปใช้งานในการเจริญเติบโต

ไมโครกรีนจะใช้เวลาในการเติบโตนานกว่าประมาณ 1-3 สัปดาห์ ขึ้นกับพืชแต่ละชนิด ไมโครกรีนต้องการแสงสว่างและการระบายอากาศที่ดี ไมโครกรีนไม่ใช่ผักต้นเล็กหรือผักที่ยังไม่โตหรือแก่เต็มที่ ดังนั้น ไมโครกรีนจึงหมายถึงผักหรือพืชที่มีใบแท้คู่แรก แต่ยังไม่โตเต็มที่ การศึกษาจำนวนมากยืนยันว่าไมโครกรีนมีคุณค่าทางอาหารสูงมากกว่าผักที่โตหรือแก่เต็มที่แล้ว

สรุปความแตกต่างระหว่างไมโครกรีนกับพืชงอก

- ไมโครกรีนปลูกในดิน พืชงอกเติบโตในน้ำ
- ใบและลำต้นของไมโครกรีนนำมากินได้ ลำต้นและเมล็ดของพืชงอกนำมากินได้
- ไมโครกรีนใช้เวลา 1-3 สัปดาห์ในการเติบโต ส่วนพืชงอกใช้เวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์
- ไมโครกรีนมีรสชาติและใช้ตกแต่งอาหาร ส่วนพืชงอกเหมาะกับการขบเคี้ยว

บ้านเรา คำว่า *ถั่วงอก พืชงอก* จะตรงกับคำว่า sprout แต่คำว่า *ต้นอ่อน* เป็นได้ทั้ง sprout และไมโครกรีน ยกตัวอย่างเช่น ต้นอ่อนผักบุ้ง จะเป็นไมโครกรีนเพราะมีใบแท้ ส่วนต้นอ่อนทานตะวันจะเป็น sprout เพราะมีแค่ใบเลี้ยง ดังนั้น ต้นอ่อนของไทยจึงเป็นทั้ง sprout และ ไมโครกรีน ขึ้นกับเมล็ดพันธุ์ชนิดต่างๆ

ในการทำสวนบำบัด ต้นอ่อนจึงเป็นได้ทั้ง

1) ต้นกล้าที่งอกจากเมล็ดพันธุ์ต่างๆ เช่น ต้นข้าว ต้นทานตะวันชนิดดอก ถั่วลันเตา กระเจี๊ยบ งา หัวไชเท้า (ไควาเระ)
2) ต้นกล้าที่งอกจากเมล็ดพันธุ์ผักและสมุนไพรพื้นบ้าน
3) ต้นอ่อน ไมโครกรีน หรือผักจิ๋วที่เพาะจากเมล็ดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดหิ่น (ผักพื้นบ้านภาคอีสาน) ต้นอ่อนมีลักษณะลำต้นสีขาว มีใบแท้แตกอ่อน 2 ใบ ใช้เวลา 7 วัน ก็ตัดกินได้

2. ประโยชน์ของต้นอ่อน

1) อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ มีปริมาณสารอาหารสูง
2) มีโปรตีน ไฟเบอร์ ธาตุเหล็ก แคลเซียม
3) ช่วยป้องกันโรคท้องผูก เบาหวาน ลดคอเลสเตอรอล

3. ต้นอ่อนที่ไม่เหมาะสมสำหรับทำเป็นอาหาร (มีรสขม)

1) อัญชัน
2) มะรุม
3) ฟักทอง
4) บวบ

ต้นอ่อนเหล่านี้จะมีรสขมมาก ไม่เหมาะกับการนำมาทำเป็นอาหาร

4. การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์

1) ถาดเพาะต้นอ่อน ที่สามารถซ้อนทับกันได้
2) ดินพีทมอส หรือขุยมะพร้าวผสมแกลบดำ
3) เมล็ดพันธุ์พืช ผักต่างๆ
4) ช้อนพรวนดิน
5) กระบอกฉีดน้ำเป็นฝอย

5. ขั้นตอนการเพาะต้นอ่อน

1) ควรนำเมล็ดมาล้างและแช่น้ำอุณหภูมิปกติ นาน 18-24 ชั่วโมง จนเมล็ดพองน้ำ
2) นำดินใส่ลงในถาดปลูก แล้วปาดหน้าดินให้เรียบเสมอกัน
3) นำเมล็ดมาโรยแผ่ให้เต็มหน้าดิน โดยไม่ให้เมล็ดทับกัน รดน้ำหรือฉีดละอองน้ำให้ชุ่ม แล้วนำถาดเปล่าอีกอันมาวางทับถาดที่เพาะเมล็ด ใช้ของหนักๆ เช่น ก้อนหิน ก้อนอิฐ มาวางบนถาดเปล่าเพื่อให้กดทับเมล็ดไว้ในระหว่างงอก เพื่อให้รากงอกลงไปในดินเพาะ
4) วางถาดเพาะไว้ในที่ที่ไม่โดนแสงแดด หรือในห้อง อาจคลุมด้วยผ้าหรือพลาสติกเพื่อไม่ให้แสงเข้าหรือโดนเมล็ดที่เพาะ รดน้ำทุกวันจนกระทั่งวันที่ 4 ในช่วงเช้าและเย็นที่มีแสงแดดอ่อนๆ ให้นำถาดย้ายออกมารับแสงก่อนนำกลับเข้าที่ ทำเช่นนี้จนกระทั่งถึงวันที่ 7-10 ระหว่างรดน้ำช่วงเช้าหากสังเกตว่าเปลือกเมล็ดที่ติดอยู่ที่ใบยังไม่หลุดร่อนก็ให้รูดออกได้ ระหว่างนี้จะได้ต้นอ่อนที่ขาวยาว อวบ พร้อมตัดมากินได้

6. ข้อแนะนำ/ข้อควรระวังในการเพาะต้นอ่อน

1) การนำก้อนอิฐหรือของหนักมาทับด้านบนสุด เทคนิคนี้นอกจากจะทำให้รากยึดเกาะดินดี แล้วต้นที่งอกจะตั้งตรงสวย จากนั้นนำไปเก็บในที่มืด หรือชั้นปลูกที่คลุมซาแลนไว้ ระหว่างนี้ต้นอ่อนจะพยายามยืดหาแสง ก็จะพยายามดันถาดที่ทับไว้ เมื่อต้นอ่อนเริ่มงอกในวันที่ 3 ควรยกอิฐที่ทับออก
2) การเลือกเมล็ดที่ดีและสดใหม่ๆ เพื่อง่ายต่อการนำมาเพาะเป็นต้นอ่อน
3) ไม่ควรรดน้ำโดยใช้การตักสาดหรือสายยางฉีดเพราะจะทำให้เมล็ดเกาะกลุ่ม หรือรวมตัวกันเป็นก้อน
4) ควรนำต้นอ่อนไปตากแดดอ่อนๆ หลังจากต้นอ่อนเริ่มแตกใบอ่อน เพราะหากอยู่ในที่มืดจะทำให้ต้นอ่อนมีสีเหลือง ไม่น่ากิน

7. การบันทึกข้อมูลต้นอ่อน

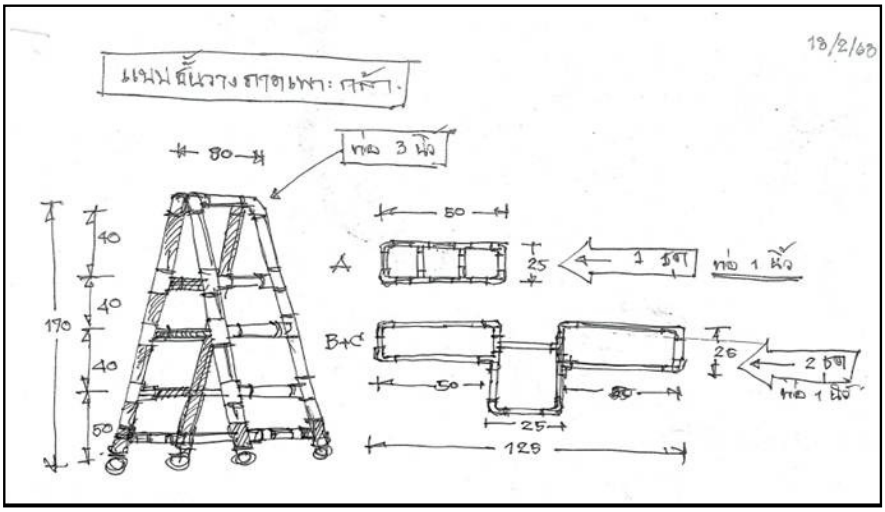
วัน/เดือน/ปี ในการปลูก	เมล็ดพืช	ระยะเวลาพร้อมรับประทาน	ลักษณะของต้นอ่อน			รสชาติ/กลิ่น	หมายเหตุ	คุณประโยชน์ของต้นอ่อน
			1-3 วัน	4-7 วัน	7-14 วัน			
9 ต.ค. 2562	ผักบุ้ง	7 วัน	3 วัน เมล็ดผักบุ้งจะเริ่มงอก 	4-5 วันงอกเป็นต้นอ่อน นำตากแดดอ่อนๆ 1-2 ชั่วโมง 	7-10 วัน พร้อมรับประทาน สูงประมาณ 10 ซม. 	ไม่มีรสชม มีกลิ่นผักบุ้งอ่อนๆ	ควรนำต้นอ่อนไปตากแดดอ่อนๆ เพราะหากไม่นำตากแดดใบสีออกเป็นสีเหลือง	อุดมไปด้วยวิตามินมากมาย เช่น วิตามินเอ ซี แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส มีเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
9 ต.ค. 2562	ไควาเระ	5 วัน	2-3 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก	4-5 วัน งอกเป็นต้นอ่อน พร้อมรับประทาน สูงประมาณ 7 ซม. 		รสชาติออกซ่าๆ เผ็ดนิดๆ มีกลิ่นเฉพาะตัว		มีสารไฟโตนิวเทรียนท์ ลดการเกิดโรคมะเร็งได้ มีสารรูตินที่ช่วยต้านการอักเสบต่างๆ รักษาโรคภูมิแพ้ ช่วยรักษาอาการของการแพ้ฝุ่นละออง และหอบหืด รักษาเส้นเลือดขอด และริดสีดวงทวาร
9 ต.ค. 2562	โต้วเหมียว	14 วัน	3-4 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก 	5-7 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก 	7-10 วัน งอกเป็นต้นอ่อน 10-14 วัน เป็นต้นอ่อน พร้อมรับประทาน สูงประมาณ 10 ซม. 	ไม่มีรสชม มีกลิ่นถั่วลันเตา	หากเริ่มเกิน 14 วัน ไม่เหมาะกับการนำมารับประทาน เพราะจะเริ่มมีความเหนียว	มีทั้งวิตามินซี วิตามินเอ กรดโฟลิก แคโรทีนและสารแอนตี้ออกซิแดนซ์สูง ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยชะลอความเสื่อม ป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย ป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง ได้
22 ม.ค. 2563	กระเจี๊ยบเขียว	7-10 วัน	3 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก	5 วัน เป็นต้นอ่อน จะมีเปลือกเมล็ดติดอยู่ที่ใบอ่อน 	7-10 วัน พร้อมรับประทาน ลำต้นสูง ลักษณะใบกลมมี 2 ใบ มีขนอ่อนๆ ที่ใบและลำต้น สูงประมาณ 10-15 ซม. 	มีกลิ่นฉุนออกรสเปรี้ยวนิดๆ	หากเกิน 10 วัน ไม่เหมาะกับการนำมาทานเป็นต้นอ่อน	วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ช่วยขับปัสสาวะ ฆ่าเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว ทั้งยังมีสารแอนโทไซยานิน ช่วยเสริมสร้างหลอดเลือดให้แข็งแรงอีกด้วย
22 ม.ค. 2563	ฟักทอง	10 วัน	3 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก	4-5 วัน เป็นต้นอ่อน 	7-10 วัน พร้อมรับประทาน ลำต้นสูงอวบขาว ลักษณะมี 2 ใบคู่ มีขนอ่อนๆ ที่ใบและลำต้น สูงประมาณ 7 ซม. 	มีรสชม มีกลิ่นฟักทองอ่อนๆ	ไม่เหมาะกับการนำมาปรุงสุก เพราะจะยิ่งทำให้มีรสชมมากขึ้น	ช่วยบำรุง และรักษาสายตา ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง

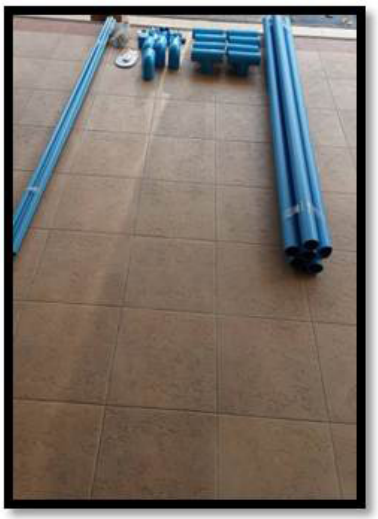
วัน/เดือน/ปี ในการปลูก	เมล็ดพืช	ระยะเวลาพร้อมรับประทาน	ลักษณะของต้นอ่อน			รสชาติ/กลิ่น	หมายเหตุ	คุณประโยชน์ของต้นอ่อน
			1-3 วัน	4-7 วัน	7-14 วัน			
22 ม.ค. 2563	งาดำ	5 วัน	2 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก	5 วัน เป็นต้นอ่อน พร้อมรับประทาน ลำต้นเล็กขาว ใบมีขนาดเล็ก 2 ใบ สูงประมาณ 5 ซม.		มีรสขมเล็กน้อย มีกลิ่นของงาอ่อนๆ มีความกรอบเฉพาะตัว	เหมาะกับการกินสด หรือตกแต่งหน้าอาหาร	แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก และวิตามินบีรวม ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคกระดูกพรุน
28 ม.ค. 2563	ผักกาดหิ่น	6 วัน	2-3 วัน เมล็ดจะเริ่มงอก	5 วัน เป็นต้นอ่อน พร้อมรับประทาน ลำต้นเล็กขาว ใบมีขนาดเล็ก 2 ใบ สูงประมาณ 5-7 ซม.	ประมาณ 10 วัน วัดความยาวได้ 14 ซม.	มีรสเผ็ด มีกลิ่นหอมคล้ายกับผักวาซาบิญี่ปุ่น	ชื่อเรียกทั่วไป “ผักกาดขิ่ว” ภาคอีสานเรียก “ผักกาดหิ่น”	ให้พลังงาน เส้นใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ บำรุงรักษากระเพาะ ลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นการขับรัดตัว ช่วยระบบขับถ่ายให้เป็นไปอย่างปกติ จะทำให้สุขภาพดี มีกรดโฟลิก ช่วยบำรุงเกี่ยวกับระบบเลือด

จากการทดลองเพาะต้นอ่อน สรุปผลได้ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับเด็กพิการและครอบครัว จึงคิดจัดทำอุปกรณ์ชั้นวางการเพาะต้นอ่อน เพื่อตอบรับกิจกรรมการเพาะต้นอ่อน รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

ผู้ที่ออกแบบชั้นวางเพาะต้นอ่อนโดยคุณประทีป พวงพิกุลเป็นอาสาสมัครเพื่อนบ้านมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ ลงมือจัดทำอุปกรณ์ชิ้นนี้ด้วยตนเอง ใช้เวลาในการจัดทำ 1 สัปดาห์ ก็เสร็จเรียบร้อย

แบบชั้นวางเพาะต้นอ่อน ออกแบบโดย คุณลุงประทีป พวงพิกุล





มูลนิธิเพื่อเด็กพิการได้จัดอบรม **หลักสูตรสวนบำบัดขั้นพื้นฐาน** รุ่นที่ 1 วันที่ 16-19 ตุลาคม 2562 รุ่นที่ 2 วันที่ 18-21 พฤศจิกายน 2562 โดยมีกลุ่มเป้าหมายดังนี้

1. ครอบครัวเด็กพิการ 20 ครอบครัว
2. สมาคมชมรมผู้ปกครองเด็กพิการ (หนองแขม)
3. ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จ.สกลนคร
4. ชมรมสตรีพิการและกลุ่มสตรีผู้ดูแลคนพิการ จ.ระยอง
5. ศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดลำปาง
6. ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพฯ
7. มูลนิธิศูนย์รวมมิตรเพื่อเด็กและเยาวชน
8. ศูนย์บริการคนพิการสิรารมย์ จ.ระยอง
9. ศูนย์บริการคนพิการเทศบาลเมืองปากพูน จ.นครศรีธรรมราช

การอบรมหลักสูตรสวนบำบัดขั้นพื้นฐาน กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมมีผู้ปกครองเด็กพิการ 20 ครอบครัว เครือข่ายองค์กร 20 คน รวมทั้งสิ้น 74 คน หลังจากการอบรมหลักสูตรสวนบำบัดขั้นพื้นฐานเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้จริงกับครอบครัวเด็กพิการ ศูนย์บริการคนพิการ หน่วยงาน ชุมชน รวมทั้งมีระบบการติดตามประเมินผล โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมส่งผลงานผ่านทางไลน์กลุ่มสวนบำบัด มูลนิธิเพื่อเด็กพิการจะรวบรวมข้อมูลนำมาเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคมในอนาคตได้

นำเสนอผลงานเครือข่ายสวนบำบัด

ภาคเหนือ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ จังหวัดลำปาง

17 มกราคม 2563 นำโดย **คุณนภสินธ์ ดวงประภา** (ครูเค้ก) สอนสวนบำบัดแนวเกษตรธรรมชาติ โดยการใช้ปุ๋ยใบไม้ผสมกับดิน เป็นการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างคุณครูและเด็กๆ ออทิสติก เป็นการเรียนรู้ในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ และการใช้ประสาทการสัมผัสทั้ง 5 ให้กับเด็กๆ เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันในสังคม และการช่วยเหลือตนเอง

มูลนิธิศูนย์รวมมิตรเพื่อเด็กและเยาวชน

กิจกรรมพืชสวนบำบัด นำทีมโดย **คุณบุญถนอม ศรีแผ้ว**

มูลนิธิศูนย์รวมมิตรเพื่อเด็กและเยาวชน

จัดแจกันผักสวนครัว โดยแม่ผามีและน้องศิ ในงานตลาดสีเขียว

สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้

1. เด็กได้เรียนรู้เรื่องประสาทสัมผัสทั้ง 5
2. เด็กได้ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่
3. ผู้ปกครองมีความสุข ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ได้เผยแพร่กิจกรรมสวนบำบัด โดยสาธิตใช้พืชสมุนไพรใกล้ตัวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการจัดแจกัน และเพิ่มทักษะให้กับบุตรหลานที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย

มูลนิธิศูนย์รวมมิตรเพื่อเด็กและเยาวชน

ปลูกต้นอ่อนงาขาว งาขี้หม่อน ผักกาดจ้อน และโต้วเหมี่ยว ไว้ทานเอง เพื่อสุขภาพ และเป็นการบำบัดตัวเองโดยใช้ธรรมชาติที่อยู่รอบตัว

คุณพิทยาธร แก้วหลวง กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จ.อุตรดิตถ์

จัดดอกไม้แบบโคริงกะ และปลูกต้นอ่อน

ภาคกลาง

ผู้ปกครองเด็กพิการ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

หลังจากได้รับการฝึกสอนทำสวนในพื้นที่เล็กๆ ผู้ปกครองเด็กพิการ ปลูกพืชโตเร็วที่นำมาเป็นอาหาร ในครอบครัวลดค่าใช้จ่ายในภาวะปัจจุบัน และเพื่อความยั่งยืนในอนาคต ไว้แบ่งปัน เหลือขายหารายได้ ซึ่งกำลังงอกงามและเปลี่ยนเป็นพื้นที่น่าอยู่

ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพฯ

ทำกิจกรรมสัมผัสดินและสัมผัสใบหญ้าคา เพื่อฝึกการกระตุ้นประสาทสัมผัสกับเด็กด้านสติปัญญา นำทีมโดย **คุณยุทธศักดิ์ ภูผาอารักษ์**

ดอกไม้จัดใจ และการเพาะต้นอ่อน

จาก...ครอบครัวน้องโฟกัส

เพาะต้นอ่อนทานตะวัน และผักบุ้ง

จาก...ครอบครัวน้องเก้า

แม่น้องนินา

ปลูกทานตะวัน และปลูกผักบุ้งโดยไม่ใช้ดิน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จังหวัดสกลนคร

กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการเพาะต้นอ่อนกับคนในชุมชน โดย**คุณไทยวัน ชุมภูทอง**

ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จังหวัดสกลนคร

นำความรู้จากการอบรมสวนบำบัด แบ่งปันให้กับชุมชน ซึ่งกิจกรรมปลูกต้นไม้เด็กๆ ให้ความสนใจในกิจกรรมนี้เป็นอย่างมาก

ภาคตะวันออก

ศูนย์บริการคนพิการสิรารมย์ จังหวัดระยอง

การนำความรู้ที่ได้จากการอบรมสวนบำบัดไปอบรมต่อยอดกับกลุ่มเป้าหมาย นำทีมโดย **ดร.เสาวนีย์ วิยะบุญ**

ชมรมสตรีพิการและกลุ่มสตรีผู้ดูแลคนพิการ จังหวัดระยอง

ปลูกต้นอ่อนผักคะน้า และผักชนิดอื่นๆ โดย **คุณพรทิพย์ บุญญพงษ์** เป็นการนำความรู้ที่ได้รับมาจากการอบรมสวนบำบัดมาต่อยอดและฝึกพัฒนาการให้กับเด็กๆ ด้านสติปัญญา ในเรื่องของการปลูกผักสวนครัว ซึ่งประสบความสำเร็จ เด็กๆ ที่ได้ลงมือทำด้วยตนเองมีรอยยิ้มแห่งความสุข

ชมรมสตรีพิการและกลุ่มสตรีผู้ดูแลคนพิการ จังหวัดระยอง

คุณอัญชลี หงษ์ษาคำ การเพาะต้นอ่อน และการอยู่กับธรรมชาติใกล้ตัว

ศูนย์บริการคนพิการเทศบาลเมืองปากพูน จังหวัดนครศรีธรรมราช

จัดอบรมสวนบำบัดพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและคนพิการ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุและอาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ เพื่อนำไปบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแล วันที่ 14 - 16 กุมภาพันธ์ 2563 ณ นิณี การ์เดนท์ & รีสอร์ท จ.ตรัง

6.2 การปลูกผักในภาชนะใช้ซ้ำและการปลูกผักในแนวตั้ง

วรางคนางค์ นิ้มหัตถา และคณะ
สวนผักคนเมือง

ก. การปลูกผักในภาชนะใช้ซ้ำ

นอกจากการปลูกผักจะมีส่วนช่วยลดขยะด้วยการเปลี่ยนขยะอินทรีย์มาเป็นปุ๋ยแล้ว ยังสามารถนำวัสดุเหลือใช้มาเป็นภาชนะปลูกอย่างสร้างสรรค์และคุ้มค่าอีกด้วย อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังคือ ไม่ควรใช้ถัง หรือภาชนะที่เคยใส่สารเคมีมาก่อน เพราะอาจมีสารเคมีตกค้าง

1. การเลือกผักให้เหมาะกับภาชนะ

สามารถเลือกใช้ทั้งกระถางที่มีขายทั่วไป หรือภาชนะเหลือใช้ ตั้งแต่กะละมัง กระสอบ กระบอกไม้ไผ่ กล่องโฟม ตะกร้า เข่ง ขวดน้ำ ถัง และล้อยาง สิ่งสำคัญคือ ต้องเลือกผักให้เหมาะสมกับภาชนะ

- **ผักรากหยั่งตื้น** ได้แก่ ผักชี ต้นหอม คะน้า ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกาดหอม สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ตั้งโอ๋ ควรเลือกภาชนะปากกว้าง เส้นผ่าศูนย์กลางอย่างน้อย 4 นิ้ว และไม่ต้องลึกมากนัก
- **ผักรากหยั่งลึกปานกลาง** ได้แก่ กะเพรา โหระพา พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วแขก ถั่วฝักยาว และพืชกินหัว ได้แก่ หัวไชเท้า แครอท มันเทศ ควรเลือกภาชนะทรงกระบอก เช่น กระถาง กระป๋อง กระสอบ เส้นผ่าศูนย์กลาง 10 นิ้วขึ้นไป ลึกอย่างน้อย 12 นิ้ว
- **ผักชนิดที่เป็นไม้เลื้อย** เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู แตงกวา บวบ ฟัก มะระ ควรทำค้างให้พืช

เลื้อยซึ่งก็ออกแบบได้หลากหลาย ตามวัสดุอุปกรณ์ และลักษณะพื้นที่ปลูกของตัวเอง

2. TIPS : เคล็ดลับการปลูกผักในภาชนะ

- **ระบายน้ำได้ดี:** ภาชนะที่ใช้ควรระบายน้ำได้ดี หากไม่มีที่ระบายน้ำ ดังนั้น ควรเจาะรูที่ก้นภาชนะ
- **รดน้ำสม่ำเสมอ:** ผักที่ปลูกในภาชนะจะแห้งเร็วกว่าผักที่ปลูกลงในแปลงดิน ดังนั้น ควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ และรดในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป สังเกตง่ายๆ คือ ให้น้ำที่รดไหลผ่านออกจากภาชนะปลูกเล็กน้อยก็เพียงพอ
- **ให้ปุ๋ยอย่างเพียงพอ:** การปลูกผักในภาชนะจะมีพื้นที่ให้พืชหาอาหารได้น้อยกว่าการปลูกลงดิน ดังนั้น ต้องให้ปุ๋ยมากกว่าการปลูกลงดิน เพื่อให้พืชได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

3. ปลูกผักใน “ล้อยาง”

ใครจะนึกว่า ล้อยางเก่าๆ ที่ทิ้งขว้างอย่างไร้ค่า จะสามารถนำมาใช้ปลูกผักได้เป็นอย่างดี เรียกว่านอกจากผู้ปลูกจะสามารถเคลื่อนย้ายล้อยางได้ตามต้องการแล้ว ล้อยางยังช่วยป้องกันการรบกวนของสัตว์และแก้ปัญหาน้ำท่วมได้ด้วย ที่สำคัญเหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนมีพื้นที่น้อยอย่างคนเมือง

3.1 คุณสมบัติของล้อยางที่นำมาปลูกผัก

พื้นล้อยางควรมี “ลักษณะโค้งเว้า” เพราะจะช่วยรองรับน้ำได้ดี ในช่วงหน้าแล้ง ล้อยางก็จะมีความชื้นดี เนื่องจากพื้นล้อยางที่เป็นรู จะมีวัสดุปิดในช่วงหน้าฝน พื้นดินที่แฉะด้านล่างจะไม่สามารถดูดน้ำออกไปจากล้อยางทางด้านล่างได้

3.2 ขั้นตอนการเตรียมล้อยาง

1) ใช้ล้อยางรถยนต์ได้ทุกขนาด ขนาดของล้อยางจะเป็นตัวกำหนดว่าปลูกผักได้มากน้อยเพียงใด

2) ทำการตัดล้อยาง โดยใช้มีดคัดเตอร์และมีดทั่วไปใช้มือกดด้านเว้าข้างในของล้อยางด้านบนไว้ กรีดคัดเตอร์ที่มุมล้อข้างนอกของด้านบนล้อยางหลายๆ ครั้งให้เกิดแผล ใช้มีดพร้าลากยาวเปิดปากแผลไปจนครบวง ล้อยางที่กรีดจะมีลักษณะถูกเปิดข้าง 1 ด้าน เพื่อให้สามารถโรยดินลงไปได้

3) วางล้อยางให้หงาย จากนั้นใช้ไม้ไผ่ที่เป็นซีกๆ หรือไม้อะไรก็ได้มาทำการปูพื้นยางด้านล่าง แล้วใช้กระสอบพลาสติกวางปิดอีกชั้นหนึ่ง

3.3 การผสมดินปลูกสำหรับการปลูกผักในภาชนะ

1) ใส่ดินหมักล้วนๆ ลงไปประมาณ 80 ส่วน อีก 20 ส่วนใช้ดินผสมปุ๋ยหมัก โรยลงไปให้พอดีกับปากล้อยาง หรือให้พูนขึ้นมาเล็กน้อย นำไปตั้งปลูกตามจุดที่ต้องการ

2) จากนั้นให้รดน้ำไปประมาณ 3 วัน จึงสามารถนำเมล็ดพันธุ์ผักมาปลูกได้

3) ผักแต่ละชนิดต่างก็ชอบลักษณะดินหรือปุ๋ยจากมูลสัตว์ที่ต่างกันไป ดังนั้น เพื่อปลูกให้ได้ผลดี ต้องรู้จักเลือกให้เหมาะสมกับชนิดผักนั้นๆ

ข. การทำสวนผักแนวตั้งและสวนผักในพื้นที่จำกัด

1. หลักการ

หากบ้านเรามีพื้นที่น้อย การทำสวนผักแนวตั้งก็เป็นหนึ่งในวิธีการที่น่าสนใจ ซึ่งใช้หลักการเดียวกับการปลูกผักในภาชนะทั่วไป และสามารถออกแบบสวนผักให้เหมาะสมกันพื้นที่ของเราได้ มีหลักการทำที่ไม่ยาก ดังนี้

1.1 การจัดวางกระถาง ควรให้มีระยะห่างระหว่างกระถางประมาณ 1 นิ้ว และให้แต่ละแถวห่างกันประมาณ 2 คืบ เพื่อให้มีพื้นที่เพียงพอให้ผักเติบโตได้อย่างงอกงาม

1.2 ใช้กระถาง 2 ใบซ้อนกัน เพื่อให้สะดวกต่อการทำงาน โดยกระถางล่างเป็นใบที่ยึดติดกับโครงไม้ที่กำแพง ส่วนกระถางบน เป็นใบที่ใช้ปลูกผัก เวลาเก็บเกี่ยวและเปลี่ยนดิน ก็สามารถยกกระถางบนออกไปได้เลย โดยไม่ต้องเสียเวลาแกะและผูกลวดเพื่อยึดกำแพงใหม่อีกครั้ง

1.3 เพาะกล้าใหม่เตรียมไว้ เพื่อให้ผักโตไล่กันพอเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้ว จะได้มีกล้าผักไว้ลงปลูกใหม่ทันที การวางแผนปลูกวิธีนี้ จะช่วยให้กำแพงสวยงามด้วยผักอยู่ตลอดเวลา

1.4 หากมีพื้นที่จำกัด การปลูกผักไว้หลายชั้นในหลายรูปแบบผสมผสานกัน มีส่วนช่วยเพิ่มผลผลิตในพื้นที่น้อยได้

1.5 ภาชนะที่ใช้ปลูกสวนผักลอยฟ้าควรมีน้ำหนักเบา และควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เนื่องจากน้ำจะระเหยเร็ว

2. ข้อแนะนำเพิ่มเติม

2.1 การทำสวนผักแนวตั้ง ต้องเลือกชนิดผักให้เหมาะสมกับขนาดของกระถาง รวมถึงระยะห่างของกระถางทั้งด้านข้าง ด้านบน และด้านล่าง เช่น หากปลูกในกระถางขนาดเล็ก ควรเลือกปลูกผักทรงพุ่ม เช่น สลัด หรือ วอเตอร์เครส หากปลูกผักลำต้นสูง อาจจะโตจนบดบังแสงแดดของผักด้านบน

2.2 เพื่อให้ผักเจริญเติบโตดี ควรเพาะกล้าผักก่อนย้ายลงกระถาง เมื่อเก็บผลผลิตแล้ว ควรนำดินในกระถางออกมาปรับปรุงเพื่อเพิ่มธาตุอาหารในดินทุกครั้ง แนะนำให้เอาดินเก่าออกมาตากแดดอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนนำไปผสมปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก เพื่อปลูกใหม่ หรือนำดินเก่าไปผสมทำเป็นดินหมัก

2.3 ไม่ควรเรียงกระถางแนวตั้งให้สูงจนเกินไป เพราะยากต่อการทำงาน สถานที่วางสวนแนวตั้ง ควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดด ระวังอย่าให้มีเงาตึกหรือเงากระถางมาบังผักที่ปลูก

2.4 สวนผักแนวตั้งเหมาะสำหรับคนที่มีพื้นที่น้อย แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่มีเวลาดูแลน้อย เพราะต้องอาศัยการดูแลและบำรุงรักษาพอสมควร

ค. ปัญหาการปลูกผักในภาชนะที่พบส่วนใหญ่ พร้อมวิธีการแก้ไข

1. น้ำแห้งเร็ว ทำให้ผักเหี่ยว

วิธีแก้ ใช้วัสดุปลูกอุ้มน้ำได้ดี ให้น้ำบ่อยขึ้น แต่ไม่ควรให้มากจนน้ำขังแฉะ

วัสดุปลูกอุ้มน้ำ ได้แก่ กาบมะพร้าวสับ ขุยมะพร้าว

2. น้ำขัง ผักเหี่ยว

วิธีแก้ เจาะรูระบายน้ำภาชนะปลูกที่ใช้

3. ภาชนะเสื่อมสภาพก่อนเก็บผลผลิต

วิธีแก้ เลือกใช้ภาชนะที่มีความทนทานขึ้น

4. เกิดตะไคร่รอบขวดพลาสติกใส ซึ่งอาจจะมีส่วนไปแย่งอาหารพืชที่ปลูก

วิธีแก้ ทาสีขวดพลาสติกให้ทึบแสง

5. ผักไม่โต ผักยืดตัว

วิธีแก้ ปัญหาเรื่องผักไม่โต หรือผักยืด เกิดจาก 2 สาเหตุ คือ

ก. ภาชนะอาจเล็กเกินไป

วิธีแก้ คือ ต้องเลือกภาชนะให้เหมาะสม

• หากเป็นผักรากตื้น เช่น ผักสลัด ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักชี หรือผักกินใบอื่นๆ สามารถปลูกในภาชนะไม่ใหญ่นักได้ ประมาณขนาดกระถาง 6-8 นิ้ว

• หากเป็นผักรากลึกปานกลาง เช่น กะเพรา โหระพา พริก มะเขือ มะเขือเทศ หรือผักกินผลอื่นๆ ควรเลือกภาชนะที่มีความใหญ่และลึกมากขึ้น ประมาณขนาดกระถาง 10-15 นิ้ว

ข. แสงแดดไม่เพียงพอ โดยทั่วไปผักจะต้องการแดดอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

วิธีแก้ คือ หันทิศของภาชนะปลูกให้รับแสง และเลือกชนิดผักให้เหมาะสม

• ผักทนร่ม ได้แก่ ชะพลู สะระแหน่ กะเพรา โหระพา พริกขี้หนูสวน

• ผักชอบแดด ได้แก่ แตงกวา มะเขือเปราะ ผักคะน้า กวางตุ้ง ผักสลัด

อย่างไรก็ตาม หากแสงแดดจัดมากเกินไป ทำให้น้ำระเหยเร็ว ทำให้ผักเหี่ยวเร็ว เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบเช่นกัน วิธีแก้ก็คือ ต้องเลือกวัสดุปลูกให้เหมาะสม อุ้มน้ำได้ดีหน่อย และเลือกวิธีการให้น้ำที่เหมาะสมด้วย เช่น อาจทำระบบน้ำหยดอัตโนมัติ เป็นต้น

ง. หัวใจสำคัญของการปลูกผักให้งอกงาม

หัวใจคือ **ดิน**

หากดินดี มีคุณภาพ ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง อย่างไรก็ตาม การปลูกผักในภาชนะให้งอกงามนั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ อีกไม่น้อย ที่ควรคำนึงถึง ที่ผ่านมา หลายคนอาจเคยลองปลูกผักกันแล้ว แต่พบว่าไม่ได้ผลเท่าที่ควร โดยเฉพาะคนที่ปลูกผักในภาชนะ ซึ่งอยู่ในพื้นที่จำกัด

อาจารย์ปริยานุช จุลกะ อาจารย์วิชาพืชสวน คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้แนะนำประสบการณ์ ข้อค้นพบ โดยเฉพาะปัญหาและข้อจำกัดในการปลูกผักในภาชนะของนิสิตที่ร่วมกันปลูกผักในวิชาเรียนของอาจารย์ มีข้อค้นพบหลายอย่างน่าสนใจและเป็นแนวทางให้คนที่กำลังปลูกผักในภาชนะอย่างคนเมืองได้นำไปปรับใช้

หลายคนสงสัยว่าการหมักดินทำเพื่ออะไร การหมักดินก็เพื่อย่นระยะเวลาที่ใช้ในการทำปุ๋ยหมักให้สั้นลง และสามารถใช้ได้ในระยะเวลาที่รวดเร็วกว่า หากถามว่า การทำดินหมักจำเป็นหรือไม่ คำตอบคือ “จำเป็นมาก” เนื่องจากดินที่ซื้อตามร้านทั่วไปนั้น จำนวนไม่น้อยที่เป็นดินเปล่า ไม่มีสารอาหารสำหรับพืช หลายคนจึงเกิดปัญหาว่า เมื่อซื้อดินถุงไปปลูกต้นไม้แล้ว ต้นไม้ไม่โต การหมักดินจะเป็นการเพิ่มธาตุอาหารที่พืชต้องการลงไปในดิน หากไม่อยากรอนาน การหมักดินก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจและน่าทดลองทำ

1. สิ่งที่ต้องเตรียม และวิธีการทำ

ส่วนผสม

1.1 ดินถุง

1.2 มูลสัตว์

1.3 เศษใบไม้แห้ง

1.4 เศษอาหารสด ผัก ผลไม้ กากกาแฟ เปลือกไข่ ฯลฯ

1.5 หัวเชื้อจุลินทรีย์

1.6 น้ำตาล

วิธีการหมักดิน

1.1 นำดินที่ซื้อมาคลุกเคล้ากับมูลสัตว์ เศษใบไม้แห้ง เศษอาหาร และหัวเชื้อจุลินทรีย์

1.2 จากนั้นเติมน้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำพอชุ่ม โดยให้กะปริมาณตามความเหมาะสม ไม่จำเป็นต้องมีอัตราส่วนที่แน่นอน แต่มีหลักสำคัญที่ควรทราบ คือ

1) มูลสัตว์ ที่นำมาใช้ควรเป็นมูลสัตว์แห้ง

2) เศษใบไม้ ควรเลือกใบเล็ก และหากเป็นพืชตระกูลถั่วก็ย่อยง่ายขึ้น

3) เศษอาหาร ควรใส่ให้หลากหลายชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารพืชหลายชนิด

4) น้ำตาลทราย เป็นน้ำตาลอะไรก็ได้ ที่เราเติมลงไปเพื่อกระตุ้นให้หัวเชื้อจุลินทรีย์ที่เรานำมาผสมทำงานย่อยสลายได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น

5) น้ำที่ใส่ ควรกะความชื้นให้เหมาะสม โดยสังเกตได้ด้วยการลองกำดินที่ผสมแล้วขึ้นมา หากจับกันเป็นก้อน ไม่แตก และบีบไม่มีน้ำไหลเป็นใช้ได้

เมื่อผสมทุกอย่างเข้ากันแล้ว ให้นำดินที่ผสมแล้วใส่ถุง โดยถุงที่ใช้หมักดินควรเป็นถุงที่มีรูพรุนเล็กน้อย เพื่อให้สามารถระบายอากาศได้ ดังนั้น ไม่ควรใช้ถุงพลาสติก และเพื่อให้จุลินทรีย์ทำงานได้เร็วขึ้น โดยที่ไม่ต้องกลับกอง แนะนำว่าควรเลือกใช้ถุงขนาดเล็กในการหมักดิน สำหรับระยะเวลาในการหมักนั้น แนะนำให้หมักจนกว่าดินจะหายร้อน แสดงว่ากระบวนการหมักสมบูรณ์พร้อมใช้

6.3 สวนบำบัดสำหรับบุคคลออทิสติก “สวนแห่งการเยียวยาและพัฒนาจิตใจของทุกคน”

ไทยวัน ชุมภูทอง
ประธานชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร

ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร เป็นการรวมตัวของกลุ่มผู้ปกครองที่ลูกมีภาวะออทิสติก มีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุตรหลานออทิสติกหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้บุตรหลานมีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่ดีขึ้น และยังเป็นเครือข่ายครอบครัวที่ช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน หนุนเสริมให้สมาชิกของครอบครัวมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนครได้นำกิจกรรมสวนบำบัดไปปรับใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ในศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการเกษตรของชุมชน และเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร

1. จากสวนเกษตรสู่สวนบำบัด

ชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร[1] เกิดจากการรวมกลุ่มของผู้ปกครองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 แม่ป้อมเป็นประธานชมรม ปัจจุบันมีลูกชายซึ่งมีภาวะออทิสติกคือ น้องลูกปัด อายุ

[1] นางไทยวัน ชุมภูทอง (แม่ป้อม) ประธานชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร

26 ปี แม่ป้อมเป็นสมาชิกของชมรมมาตั้งแต่เริ่มต้น แม่ป้อมเปิดบ้านเป็นศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่มาเป็นเวลานานแล้ว เมื่อได้เข้าอบรมสวนบำบัดจากมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ ในปี พ.ศ. 2562 จึงนำกระบวนการสวนบำบัดมาใช้ในศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ จัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับครอบครัวของกลุ่มเด็กออทิสติก และบุคคลทั่วไปในพื้นที่

“ในสวนของเราจะไม่ใช้สารเคมีเลย เพราะลูกเราอยู่ในสวนนั้นตลอด พอปี 60 แม่ป้อมได้เป็นประธานชมรมก็เริ่มเอาคนพิการในกลุ่มมาทำกิจกรรมในศูนย์เรียนรู้ แต่ก่อนหน้านั้นเน้นทำกิจกรรมด้านการเกษตรกับคนทั่วไป จัดกิจกรรมกับเกษตรกรเป็นหลัก พอได้มาอบรมสวนบำบัด ได้ความรู้เพิ่มเรื่อง**การเยียวยาจิตใจ** ซึ่งตรงกับสิ่งที่เราทำมา แม่ป้อมมีลูกเป็นเด็กพิการ มีความย่ำแย่ทางจิตใจเยอะ ทำใจไม่ได้ ตอนที่รู้ว่าลูกตัวเองเป็นเด็กออทิสติก รักษาไม่หายตลอดชีวิต หมอจิตเวชก็ต้องรักษาแม่ไปด้วย เราเพิ่งรู้ว่าสิ่งที่ได้รับเมื่ออยู่ในสวนคือการเยียวยาจิตใจ แต่เราไม่รู้ว่าสวนเยียวยาเราได้อย่างไร พอไปอบรมถึงได้รู้ว่า สิ่งที่เราทำมาคือการบำบัดจิตใจ”

2. สวนบำบัดไม่ใช่เรื่องพื้นที่ หรือผลผลิต

เมื่อก่อนเราทำสวนโดยเน้นให้ได้ผลผลิตดีๆ ออกดอกผล นำไปรับประทานในครัวเรือน และที่เหลือนำไปขายสร้างรายได้เสริม แต่เมื่อได้มาเรียนรู้สวนบำบัด เราเริ่มมองเห็นคุณค่าอื่นๆ ภายในสวนที่มีมากกว่าการเก็บผลผลิตที่งอกงาม ที่สำคัญ ได้เข้าใจว่าการจัดกระบวนการสวนบำบัดไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ใหญ่โตเสมอไป

“ตอนที่เรียนสวนบำบัด อาจารย์ยกตัวอย่างเกิดภัยพิบัติที่ญี่ปุ่น แล้วผู้ประสบภัยได้มาทำสวนปลูกต้นไม้ ปลูกดอกไม้ในกระถางเล็กๆ ก็เยียวยาจิตใจได้ ก่อนนี้เราเข้าใจว่า กิจกรรมสวนบำบัดคือเหมือนที่แม่ป้อมทำ ต้องทำสวนใหญ่ๆ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ กิจกรรมสวนบำบัดต่างจากที่เราทำ สวนบำบัดได้เยียวยาจิตใจ ได้เพลิดเพลิน ไม่จำเป็นต้องทำสวนใหญ่โต ได้ผลผลิตมากมาย เราปลูกต้นอ่อนทานตะวันเล็กๆ เราก็ได้เยียวยาจิตใจ ได้ฝึกพัฒนาการให้ลูกได้ นี่คือข้อแตกต่าง จากที่เราเคยเข้าใจว่าสวนบำบัดต้องมีที่สวนเป็นไร่นั้นไม่ใช่ ไม่มีที่ ก็ทำกิจกรรมสวนบำบัดได้”

3. เริ่มทำสวนเพื่อบำบัดจิตใจแม่

จุดเริ่มต้นในการทำสวนจนพัฒนาสู่ศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ของแม่ป้อม เริ่มต้นจากการหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายจากการเลี้ยงลูกที่มีภาวะออทิสติก

“เรื่องการทำเกษตร แม่ป้อมทำหลังจากที่มีลูก แต่ก่อนทำงานราชการ พอมีลูกเป็นคนพิเศษก็ลาออกจากราชการมาอยู่บ้านเลี้ยงลูก อยู่ในชนบทไม่รู้จะทำอะไรก็พาลูกทำสวน ตอนแรกๆ ลูกก็ไม่ได้มาทำด้วย แม่ป้อมก็ทำเอง ปลูกผักสวนครัว ปลูกทุกอย่าง ปลูกมาเรื่อยๆ ไม่ได้คิดว่าจะเอาลูกมาลงสวนด้วย เราลงสวน ลูกก็อยู่ในบ้าน ทำมาจนลูกเข้าเรียนหนังสือ เราพาลูกไปเรียนหนังสือ พาลูกไปฝึกตามโรงเรียน ตามโรงพยาบาล จนน้องอายุได้ 18-19 ปี แม่ป้อมก็เบื่อแล้ว ไปฝึกที่ไหนลูกเราก็เรียนไม่ได้ เลยเอาลูกออกจากโรงเรียนมาอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้พาไปฝึกเหมือนแต่ก่อน”

4. สวนฝึกทักษะชีวิตลูก

จากกิจกรรมผ่อนคลายของแม่และพ่อ น้องลูกปัดเริ่มซึมซับแล้วค่อยๆ เข้าไปช่วยทำงานในสวนด้วยตนเอง โดยที่พ่อแม่ไม่ได้ร้องขอหรือตั้งใจฝึกฝนลูกเลย ถือเป็นจุดเริ่มต้นให้น้องลูกปัดได้ฝึกทักษะชีวิตด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยการทำงานในสวน

“แล้ววันหนึ่งเห็นลูกมาช่วยทำสวน จากที่เสาร์อาทิตย์เราพาลูกไปซื้อต้นไม้แล้วเราก็มาปลูกกันสองคนพ่อกับแม่ วันหนึ่งประทับใจมาก ลูกชายไป

ยกต้นมะละกอที่อยู่ท้ายรถ พ่อกำลังขุดหลุมปลูก ลูกเขายกต้นไม้มาให้พ่อ เขาไม่เคยทำมาก่อน เราก็รู้สึกแปลกใจ แล้วเขาก็เริ่มค่อยๆ เข้ามาช่วยในสวน เราเริ่มเห็นเขามีความสุข แต่ตอนนั้นเราไม่รู้หรอกว่ากิจกรรมแบบที่ทำเป็นการบำบัด จากนั้นเราก็พาลูกปลูก พาลูกเด็ดใบไม้ เก็บผลผลิต เราพาลูกทำโดยไม่ได้คิดว่าเป็นการฝึกพัฒนาการลูก พัฒนาจิตใจของลูก หรือบำบัดฟื้นฟูลูก พอไปอบรมแล้วถึงรู้ว่าที่เราทำมาเป็นการบำบัดลูกได้ เราเพิ่งได้รับรู้ความหมายของสวนที่ทำมา”

5. เมื่อสังเกตจึงได้เห็น “ความสุข”

กระบวนการสวนบำบัดเน้นเรื่องการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการทำกิจกรรม การสังเกตธรรมชาติรอบตัว รวมถึงการสังเกตความรู้สึกของตนเอง ซึ่งแม่ป้อมได้เรียนรู้ว่า การสังเกตมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมสวนบำบัด การสังเกตยังทำให้ได้เห็นความสุขของลูกอย่างที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อนในชีวิต

“พออบรมแล้วก็กลับมาคิดทบทวนสิ่งที่ทำมา ที่ทำมาไม่ได้มีหลักวิชาการ ไม่มีรูปแบบ จะคิดแค่ปลูกยังไงให้ได้ผลผลิตมากๆ ปลูกแล้วออกดอกออกผล เก็บไปกินได้ เก็บขายได้ แต่สวนบำบัดมีรูปแบบ เราต้องคิดว่าจะทำกิจกรรมอะไร เริ่มอย่างไร มีกระบวนการอย่างไร จุดประสงค์เพื่ออะไร กลับมาก็เริ่มมาทำกับลูกก่อน ให้เขาเดินในสวน แล้วก็สังเกตเขา แต่ก่อนเราไม่เคยมีการสังเกตลูก ไม่เคยสังเกตว่าลูกจะเพลิดเพลินแบบไหน แต่พอหลังจากอบรม เราพาลูกเดินในสวน เราสังเกตเห็นว่า ลูกเราหยิบดอกไม้ หยิบจับผลไม้มาดมบ้าง ได้เห็นเขาเพลิดเพลินกับสิ่งต่างๆ ในสวน บางทีก็ดม บางทีก็ยิ้มกับสิ่งต่างๆ เราได้เห็นลูกเราในมุมที่เราไม่เคยสังเกตเห็น เราได้เห็นว่าลูกเรามีความสุข ได้ประโยชน์มาก ตลอด 20 ปีที่เราทำสวนมา ไม่ได้สังเกตลูกเลย ไม่เคยสังเกตพฤติกรรมของลูกหรือพฤติกรรมของคนที่เข้ามาในสวนเลย”

6. เริ่มฝึกกระบวนการกับคนใกล้ตัว

แม่ป้อมเริ่มทดลองจัดกิจกรรมสวนบำบัดกับคนใกล้ตัว เพื่อฝึกฝนให้เข้าใจกระบวนการสวนบำบัดยิ่งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมขยายผลกิจกรรมสู่เครือข่ายครอบครัวในชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร และที่สำคัญเพื่อการบำบัดคนใกล้ตัวที่มีทั้งผู้ป่วย คนพิการ และผู้สูงอายุ

“พอทำกับลูกได้สักอาทิตย์หนึ่งก็ได้เอาคนป่วยที่เป็นญาติของเรามาทำกิจกรรมด้วย ญาติคนนี้เป็นมะเร็ง ไปทำคีโมมาแล้ว แต่ยังใช้ชีวิตประจำวันได้ ยังไปไหนมาไหนได้ เขาเข้าสวนมาหาเราบ้างอันดับแรก เราให้เขาจัดดอกไม้เหมือนที่อาจารย์สอนเอาแจกันมา ไปช่วยกันเด็ดดอกไม้มา จัดกันตอนแรกมีสมาชิก 4 คน ญาติที่เป็นมะเร็ง 1 คน คนพิการ 2 คนคือ ลูกชาย น้องกระต่าย คุณยาย คุณแม่ของแม่ป้อมเองที่อายุ 70 กว่ามาร่วมด้วย เราจัดกิจกรรมจัดแจกันดอกไม้เหมือนที่ไปอบรมมา เอาดอกไม้มากองไว้แล้วให้ทุกคนเลือกไปจัดแจกันของเขา ตอนทำวันแรกเขาจะยิ้มเขินๆ กัน กระดากกันนิดนึงเพราะไม่เคยทำ แต่พอทำไปแล้วเขาชอบ ต่อมาก็ให้เขาทำกิจกรรมย้ายต้นไม้ ต้นกล้าลงกระถาง ให้เขาย้ายต้นกล้าผักมาปลูกในกระถาง เดี๋ยวนี้ ญาติที่เป็นมะเร็งปั่นจักรยานมาหาที่สวนทุกวัน พอตอนเย็นๆ เราก็จะให้เขาเดินที่สวน เขาอยากได้ผลไม้ ผักอะไร เขาก็เก็บไปทานที่บ้าน จะได้ผักผลไม้ปลอดภัยไปทานที่บ้านด้วย นั่นคือสิ่งแรกเริ่มที่ทำในญาติพี่น้องก่อน”

7. ขยายแนวคิดสู่เครือข่ายในพื้นที่

เนื่องจากมีเครือข่ายหน่วยงานในพื้นที่ และกลุ่มผู้นำชุมชนที่ทำงานขับเคลื่อนเรื่องการเรียนรู้ด้านต่างๆ ร่วมกันอยู่แล้ว แม่ป้อมจึงขยายแนวคิดสู่เครือข่าย จนนำไปสู่การเริ่มจัดกิจกรรมสวนบำบัดกับกลุ่มผู้นำชุมชนและชาวบ้านในพื้นที่

“ต่อมาเทศบาลได้นำเด็กจากศูนย์เด็กเล็กที่มี 4 ศูนย์มาร่วมกิจกรรมสวนบำบัด พอเด็กมา เราก็จะปล่อยเด็กเข้าไปอยู่ในสวน ให้เขาได้ฝึกขยำดิน

ฝึกเพาะต้นไม้ เด็กตัวเล็กๆ สามขวบกว่าเอง ทำได้ทุกคน แล้วเทศบาลก็จัดเจ้าหน้าที่ของเทศบาล พวกสมาชิก อบต. กำนัน ผู้ใหญ่บ้านให้มาฝึกกิจกรรมสวนบำบัดในสวนของเรา เราก็ได้ขยายแนวความคิดออกไป เราบอกว่า ถึงคุณจะไม่ชอบทำสวน แต่ลองทำดู สวนบำบัดเยียวยาจิตใจได้ ปรากฏว่าทุกคนที่มาชอบกันหมด เขาเพลิดเพลิน ผู้นำจาก อปท. เทศบาล อบต. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เลือกคนที่เป็นผู้นำเพื่อเอาไปขยายต่อให้ชาวบ้านได้ ผู้ใหญ่บ้านก็พาชาวบ้านมาศึกษาดูงานเพิ่มอีก ให้มาทำกิจกรรมกับเรา 1 วัน ส่วนเครือข่ายในกลุ่มชมรมผู้ปกครองออทิสติกหลายครอบครัว อยู่กันคนละอำเภอ จะมาตลอดก็ลำบาก จึงจัดอบรมแล้วสนับสนุนให้ขยายเครือข่ายแต่ละอำเภอ ให้คนพิการและคนปกติในกลุ่มของเขาดูแลกัน จัดกิจกรรมกันเองได้”

8. ต่อยอดสร้างรายได้เสริม

กิจกรรมสวนบำบัดสามารถขยายผลกลายเป็นงานสร้างรายได้เสริมให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ ทั้งการเพาะต้นอ่อนนานาชนิดออกขาย และการนำผลผลิตอาหารปลอดภัยจากสวนของกลุ่มออกสู่ตลาด

“สิ่งที่ได้อีกอย่างหนึ่งคือ เราได้ต่อยอดเป็นอาชีพในกลุ่มคนพิการ เขาเข้ามาเรื่อยๆ เราก็สอนทุกอย่าง เอาความรู้ที่ได้จากสวนบำบัดมาสอนด้วย ที่ได้ต่อยอดคือ การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน เราสอนเขาเพาะต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนผักบุ้ง แล้วก็เพาะต้นอ่อนเมล็ดพันธุ์ผักหลายอย่างในท้องถิ่นของเรา ทำเพาะขายด้วย เขามาหาเราก็สอนเขาแล้วให้เขากลับไปทำที่บ้าน เราให้เมล็ดพันธุ์เขาไปเพาะ เขาบอกว่าเขาเพาะขายได้ด้วย มีรายได้เสริมขึ้นมา แล้วเรากำลังจะทำตลาดให้คนพิการในกลุ่มของเราไปขาย เราจะเพาะต้นอ่อนต่างๆ เช่น ต้นหอมใส่กระถางเล็กๆ ไปขายกระถางละ 50-60 บาท ตอนนี้เปิดตลาดไว้ที่ท็อปส์โรบินสันสกลนคร เราทำสัญญาไว้แล้วในนามของ**บริษัทออทิสติกวิสาหกิจเพื่อสังคม** เราสามารถเอาสินค้าของคนพิการเข้าไปขายเป็นสินค้าปลอดสารเพราะเราผลิตอาหารปลอดภัยสำหรับคนพิการอยู่แล้ว”

9. สวนเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กพิเศษ

ในแง่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กพิเศษ กระบวนการสวนบำบัดสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์จิตใจ และพฤติกรรมของเด็กพิเศษได้ อย่างน้อยในช่วงเวลาที่ได้ทำกิจกรรมท่ามกลางธรรมชาติ ทำให้เด็กมีอารมณ์ดีขึ้น จนค่อยๆ ลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่างๆ ลงได้

“น้องลูกปัดพูดไม่ได้ แต่ก่อนก้าวร้าว ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคนอื่น แต่พอได้อยู่ในสวน เขาจะอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิด แล้วเมื่อก่อนคนจะเข้าบ้านไม่ได้ เขาจะตี เขาจะผลัก แต่เดี๋ยวนี้น้องปัดสามารถเป็นวิทยากรพาคนเดินชมสวนได้รอบ 5 ไร่เลย น้องพูดไม่เป็น แต่สื่อสารเป็น แล้วน้องเขาจะชอบแบ่งปัน น้องปัดจะรู้ว่าสีไหนที่กินแล้วอร่อย เขาก็จะเด็ดแล้วแจกทุกคน เราเห็นแล้วว่าสวนที่ทำได้ผลดีกับลูกเรา เราเลยทำมาตลอด

ธรรมชาติในสวนช่วยบำบัดพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กกลุ่มนี้ได้มากเลย เราเห็นจากเด็กที่ไม่ยอมกินผลไม้ มะม่วง ฝรั่ง อยู่บ้านเขาไม่กินเลย แต่พอมาทำกิจกรรมเห็นเพื่อนกิน เพื่อนหยิบ เขาหยิบเข้าปากเองเลยโดยไม่รู้ตัว พอลองกินแล้วก็ชอบ เด็กออทิสติกบางคนจะก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง บางคนก็ขยะแขยงดิน งอแงมาก ไม่ยอมหยิบจับอะไร เด็กเหล่านี้ตอนแรกเขาจะกลัว เขาจะไม่เอา แต่พอพ่อแม่พามาบ่อยๆ เข้า เขาจะเริ่มชอบ เริ่มลองทำเหมือนเพื่อน มีแม่บางคนมาร้องไห้กับแม่ป้อมเลย เขาบอกว่า พอเขาบอกลูกว่าจะพามาบ้านพี่ปัดแล้ว ลูกเขาดีใจอยากมา แม่คนนี้อยู่ไกล 50-60 กิโล เขาบอกหนูจำเป็นต้องพาลูกมาบ้านพี่ป้อม เพราะมาแล้วลูกสงบ เราก็ให้พ่อแม่เขาลองเอากิจกรรมไปทำกับลูกที่บ้านด้วย เราเห็นเด็กๆ เปลี่ยนแปลงทำให้เรามีแรงจูงใจที่อยากทำต่อไป อยากทำเรื่องสวนกับเด็กๆ ตลอดไปเลย แม่ป้อมไม่ทำอย่างอื่นแล้ว”

10. ส่งเสริมครอบครัวทำสวนบำบัดที่บ้าน

สวนบำบัดจะส่งผลเสริมสร้างพัฒนาการและทำให้เด็กพิเศษเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องทำอย่างต่อเนื่อง แม่ป้อมจึงสนับสนุนให้แต่ละครอบครัวพาลูกทำกิจกรรมสวนบำบัดแบบง่ายๆ ที่บ้าน ด้วยแนวคิดที่ว่า ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่สวนใหญ่ๆ ก็ทำสวนบำบัดได้ และเมื่อมีเวลา ก็พาลูกมาทำกิจกรรมที่ศูนย์เรียนรู้ด้วยช่วยเสริมอีกทางหนึ่ง

“เราอยากให้แต่ละครอบครัวเอากิจกรรมสวนบำบัดไปใช้ทำต่อกับลูกเองด้วย คนไหนที่บ้านมีพื้นที่เพียงพอ ก็จะทำเหมือนแม่ป้อม ไปซื้อผักสวนครัวมาปลูกกับลูกเขา ถ้าคนไม่มีที่ ก็จะแนะนำให้เขาปลูกในกระถาง เพาะต้นอ่อนต่างๆ อยากให้เขาเอาไปทำต่อที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องมาหาแม่ป้อมที่สวนตลอด เพราะหลายคนก็บ้านไกล แต่ทุกคนก็จะบอกว่าลูกๆ ก็ยังอยากมาทำกิจกรรมที่ศูนย์เรียนรู้ เพราะเรามีพื้นที่ มีสนามเด็กเล่น มีพืชผักหลายชนิด ลูกเขาจะเพลิดเพลินอยู่ในสวน อยากกินอะไรก็เก็บกินได้ ปลอดภัย เด็กได้มาปลดปล่อย ได้วิ่งเล่น ปีนต้นไม้เล่น

เราเห็นเลยว่า กระบวนการสวนบำบัดส่งผลดีต่อน้องๆ ออทิสติกด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม เขาได้มาปลดปล่อย เขาหายเครียด ทำให้พฤติกรรมเขาเปลี่ยน อยู่บ้านเขาอาจจะเครียด ไม่ได้วิ่งเล่น ไม่มีกิจกรรมอะไร แต่มานี่ เขาไม่มีเวลาคิดเรื่องทำร้ายตัวเองแล้ว เพราะได้ทำนั่นทำนี่ ได้ไปเดินชมนก ชมไม้ แล้วได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ คนพิการกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่จะไม่ค่อยดี เราจะมีฐานฝึกที่เขาจะได้ปีนป่าย เขาได้ฝึกกล้ามเนื้อ ได้อากาศบริสุทธิ์ ได้ผ่อนคลายกับธรรมชาติ”

11. สวนที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน

สวนแห่งการเรียนรู้ยังเปิดกว้างสำหรับคนทุกกลุ่มที่ต้องการผ่อนคลายในธรรมชาติ เพื่อให้คนในชุมชนได้รับประโยชน์จากสวนบำบัดเท่าที่จะสามารถเข้าถึงได้ในชีวิตประจำวัน

“ที่นี่เราเปิดรับหมดทุกวัย อย่างคนแก่ในพื้นที่ บางทีเขาไปวัดผ่านมาศูนย์เรียนรู้ เขาเห็นสวนของเรา เขาบอกขอเข้ามานั่งพักหน่อยได้ไหม เข้ามาแล้วร่มรื่น หน้าบ้านเราขายกล้วย ขายผลไม้หน้าบ้านด้วย ผู้ใหญ่ที่เขาเกษียณอายุแล้ว เขาก็ชอบมานั่งเล่นที่สวน”

สวนบำบัดจึงเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งจากการจัดกิจกรรมอย่างเป็นทางการ และการเข้ามาสัมผัสอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเปิดโอกาสให้ธรรมชาติเยียวยาคนทุกกลุ่มได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละคน

แนวทางขยายผลสวนบำบัดรอบทิศทาง
สู่ชุมชนสุขภาวะที่มีความยั่งยืน

เริ่มจากตนเองและคนในครอบครัว

เริ่มจากการนำองค์ความรู้สวนบำบัดไปประยุกต์ใช้กับตนเองและลูกของตนเอง เพื่อให้เข้าใจแนวคิด กระบวนการ และเข้าใจวิถีแห่งสวนบำบัดอย่างแท้จริง จากการปฏิบัติจริง ฝึกการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และฝึกการสังเกตผลที่เกิดขึ้นกับตนเองและลูก

เริ่มต้นจัดกระบวนการกับคนใกล้ตัว

เริ่มจัดกิจกรรมสวนบำบัดกับคนในครอบครัวและคนใกล้ตัวที่คุ้นเคยกันจำนวนไม่มาก เพื่อฝึกฝนทักษะการออกแบบกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ฝึกทักษะการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถปรับปรุงพัฒนาการจัดกระบวนการให้หลากหลายเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายยิ่งขึ้น

ขยายสู่เครือข่ายครอบครัวในชมรมผู้ปกครองออทิสติก

จัดกิจกรรมกับกลุ่มครอบครัวในชมรมผู้ปกครองบุคคลออทิสติกจังหวัดสกลนคร โดยจัดกิจกรรมในพื้นที่ศูนย์เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ เน้นกิจกรรมที่ครอบครัวสามารถนำไปทำต่อที่บ้านได้ ทั้งกิจกรรมที่ต้องใช้พื้นที่ทำสวนปลูกพืชผัก และกิจกรรมที่ใช้พื้นที่น้อย เช่น การจัดดอกไม้ การเพาะต้นอ่อน หรือการปลูกพืชในกระถาง เป็นต้น สนับสนุนให้ครอบครัวทำกิจกรรมสวนบำบัดกับเด็กๆ อย่างต่อเนื่องที่บ้าน

ขยายแนวคิดสู่กลุ่มผู้นำชุมชน

ขยายแนวคิดสวนบำบัดให้กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้นำหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่สร้างความร่วมมือจัดกิจกรรมสวนบำบัดให้กับกลุ่มผู้นำชุมชน นำไปสู่การสร้างพื้นที่ชุมชนสุขภาวะให้เกิดขึ้นจากความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ส่งเสริมผู้นำชุมชนเป็นผู้ขยายแนวความคิดให้แก่ชาวบ้านในพื้นที่ เพื่อให้ชาวบ้านเข้าใจถึงการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติรอบตัวเพื่อการบำบัดเยียวยาตนเองและครอบครัว

สวนเปิดกว้างอิสระเพื่อคนทุกกลุ่ม

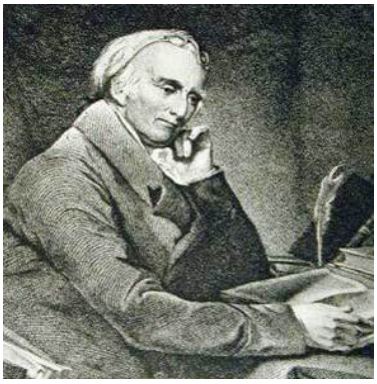
นอกจากจัดกิจกรรมสวนบำบัดกับกลุ่มต่างๆ อย่างเป็นทางการแล้ว การเปิดกว้างรองรับคนทุกกลุ่มให้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสธรรมชาติในสวนอย่างไม่เป็นทางการยังเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ซึ่งมีคนหลากหลายกลุ่มอาศัยอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีเวลาว่างระหว่างวัน เพียงแค่ต้องการมานั่งเล่นผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติ หรือกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานที่ต้องการเรียนรู้เรื่องการทำการเกษตรเพื่อทำเป็นงานอดิเรก เป็นต้น การเปิดกว้างต้อนรับผู้คนในชุมชนแบบสบายๆ เล่าสู่กันฟังแบบง่ายๆ จะช่วยให้คนกลุ่มต่างๆ ซึมซับแนวคิดสวนบำบัดได้อย่างไม่รู้ตัว

6.4 สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล

สุชาญ ศีลอำนวย
มูลนิธิเอ็มโอเอไทย

1. ประวัติความเป็นมาของสวนบำบัด

แนวคิดเรื่องสวนบำบัดในโรงพยาบาลเกิดขึ้นตั้งแต่กลางคริสต์ศตวรรษที่ 18 จากบันทึกผลการรักษาของคนไข้โรคจิตที่มารับการบำบัดรักษาแล้วคนไข้มีอาการดีขึ้นของ **Dr. Benjamin Rush** (บิดาแห่งจิตวิทยาของประเทศสหรัฐอเมริกา) ในช่วงเวลาเดียวกัน ก็มีบันทึกการนำสวนบำบัดมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเภทในโรงพยาบาลเฟรนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกาด้วย



Dr. Benjamin Rush (ค.ศ. 1745 - 1813)

Friends Hospital

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สวนบำบัดได้รับการยอมรับและมีพัฒนาการมากยิ่งขึ้น โดยมีการนำสวนบำบัดไปใช้ในด้านการบำบัดรักษาให้กับทหารผ่านศึกชาวอเมริกันที่ได้รับบาดเจ็บ ผลการบำบัดรักษาไม่เพียงแค่บำบัดรักษาบาดแผลทางด้านร่างกายที่พิการในมิติของด้านกายภาพบำบัด แต่ยังมีผลในด้านการบำบัดบาดแผลทางด้านจิตใจอีกด้วย

ไม่กี่ปีมานี้สวนบำบัดได้รับการยอมรับเพิ่มมากขึ้นในวงกว้าง และเกิดการตื่นตัวเรื่องสวนบำบัด สวนบำบัดจะถูกออกแบบกิจกรรมต่างๆ เป็นการเฉพาะ ที่ส่งผลให้มีการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการบำบัดรักษา ซึ่งมีการออกแบบภูมิสถาปัตย์เพื่อให้สวนเป็นสวนสำหรับการบำบัด ปัจจุบันแนวคิดสวนบำบัดได้ขยายออกไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก เช่น แคนาดา สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ สวีเดน เยอรมัน อิตาลี ออสเตรีย รัสเซีย ญี่ปุ่น ไต้หวัน เกาหลี เป็นต้น

ในประเทศญี่ปุ่นมีโรงพยาบาลหลายแห่งได้นำสวนบำบัดมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยและส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมสวนบำบัด โดยมีการจัดทำแปลงผักในบริเวณพื้นที่โรงพยาบาล หรือบางแห่งมีการเช่าพื้นที่เพื่อจัดทำเป็นสวนเกษตร สวนผัก ไว้ให้บริการแก่คนไข้ที่มารับบริการ สืบเนื่องจากปัจจุบันงบประมาณในการรักษาพยาบาลของประเทศญี่ปุ่นเพิ่มขึ้นมาก ซึ่งมีสาเหตุมาจากประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากพฤติกรรมในการบริโภคของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปบริโภคแบบตะวันตก ประกอบกับผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราการเกิดต่ำ ส่งผลให้ประชากรในวัยทำงานน้อยลง ส่งผลกระทบต่องบประมาณในการบริหารประเทศเป็นอย่างมาก จึงกลายเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศญี่ปุ่น รัฐบาลจึงมีการรณรงค์ส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพโดยออกนโยบายรณรงค์ “สุขภาพดีถ้วนหน้า ศตวรรษที่ 21” โรงพยาบาลหลายแห่งจึงได้เริ่มนำแนวคิดสวนบำบัดเข้าไปใช้ในการให้บริการแก่ผู้ป่วยในรูปแบบ **“สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล”**

2. สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล ประเทศญี่ปุ่น

กรณีตัวอย่าง 1 : โรงพยาบาลนิชิฮาริมา (Nishiharima) จังหวัดเฮียวโงะ

ศูนย์เวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลนิชิฮาริมา

ที่ศูนย์เวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาล Nishiharima จังหวัดเฮียวโงะ มีผู้ป่วยชาย คุณ H อายุ 74 ปี ทำสวนทุกวันตั้งแต่เข้าโรงพยาบาลเมื่อ 6 ปีก่อน (อายุ 68 ปี) คุณ H ป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ระยะแรกๆ ยังพอเดินได้บ้าง จนกระทั่งปีที่แล้วเริ่มป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เดินเองไม่ได้ ต้องมีคนช่วยพยุง ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายด้วยการทำสวนวันละ 30 นาที เป็นเวลา 3 เดือน ก็ดีขึ้นจนสามารถเดินเองได้

ความรู้สึกของผู้ป่วย: “ผมรู้สึกว่าโรคที่ผมเป็นหายเร็วกว่ากินยาเสียอีก ผมปลูกต้นแตงกวา มีรสชาติอร่อยมาก ผมสนุกและเพลิดเพลินกับการได้เฝ้าดูต้นอ่อนที่ค่อยๆ โตขึ้นจนลืมเรื่องความเจ็บป่วยไปเลย นี่แหละคือข้อดีของการปลูกพืชและทำสวน สาเหตุที่ปลูกต้นแตงกวา ก็เพราะว่าพืชผักโตเร็วกว่าดอกไม้ จึงโตทันระยะเวลาที่ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาล ผักที่เก็บเกี่ยวทันระหว่างอยู่ในโรงพยาบาล เช่น แตงกวา ใช้ระยะเวลาปลูกจนเก็บผลได้ ประมาณ 2 เดือน โรงพยาบาลแห่งนี้ให้ทำสวนควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัดทั่วไป”

ความคิดเห็นของ ผอ. ศูนย์การแพทย์อัลไซเมอร์: “ถ้าเป็นกิจกรรมบำบัดแบบอื่น ผู้ป่วยจะไม่ค่อยทำต่อเนื่อง บอกว่าจับต้องไม่ได้บ้าง บ่าแข็งบ้าง แต่ถ้าเป็นการทำสวนซึ่งคนไข้ทำเป็นประจำอยู่แล้ว ส่วนใหญ่บอกว่าทำได้ หรือแม้แต่กายภาพบำบัดทั่วไป ผู้ป่วยก็มักจะทำได้ไม่ต่อเนื่อง แต่ถ้าเป็นการทำสวนแล้วก็ง่ายที่จะทำอย่างต่อเนื่อง การทำสวนยังได้ผลดีต่อการป้องกันและการฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลงลืม”

สวนบำบัดป้องกันโรคสมองเสื่อม

ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน อายุ 68 ปี

สวนบำบัดป้องกันโรคสมองเสื่อม

ผักที่เก็บเกี่ยวในช่วงรักษาตัวในโรงพยาบาล

กรณีตัวอย่าง 2 : คลินิก MOA คานาซาวา จังหวัดอิชิคาวา

นพ.ฮิซาโอะ โมริโอกะ ผอ. คลินิกคานาซาวา นำการทำสวนมาใช้เพื่อป้องกันโรค NCDs ต่างๆ เช่น หลอดเลือดแดงแข็งตัว โรคเบาหวาน ฯลฯ อย่างได้ผล โดยมีแพทย์เป็นผู้ทดลองและศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ การทำสวนมีประสิทธิผลต่อน้ำตาลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอล เริ่มด้วยการให้ผู้ป่วยที่มาตรวจสุขภาพเข้าโปรแกรมการทำสวน พิสูจน์ได้จากการทดลองว่ามีประสิทธิผลต่อสุขภาพอย่างน่าทึ่ง

ข้อคิดเห็นของ นพ.ฮิซาโอะ โมริโอกะ ผอ. คลินิก:

สวนบำบัดช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากพฤติกรรม (โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย) ดังนั้น จึงอยากให้ผู้ป่วยกลุ่มที่มาตรวจสุขภาพได้เรียนรู้เรื่องสวนบำบัดแล้วนำกลับไปทำที่บ้านในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เราจะสอนการทำสวนบำบัดและการออกกำลังกาย การทำสวนอย่างสนุกสนานเท่ากับได้ฝึกกล้ามเนื้อไปด้วย

สุขภาพดีด้วยสวนบำบัด

ให้คำแนะนำการทำสวนบำบัดแก่ผู้ที่มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม

ทางคลินิกเคยทำวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยคานาซาวาเรื่อง “ประสิทธิผลของสวนบำบัดที่มีต่อสุขภาพ” พบว่า มีประสิทธิผลในการลดน้ำตาลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอล

ผลการศึกษา: ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 7 คน อายุเฉลี่ย 64 ปี (ชาย 1 ราย หญิง 6 ราย) ทำสวนบำบัด 1 ชั่วโมง 30 นาที และเดินออกกำลังกาย 15 นาที ใช้เวลาวิจัย 6 เดือน 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง (Fasting blood sugar) ดีขึ้น อัตราส่วนของไขมัน LDL ต่อ HDL ลดลง (LDL เป็นไขมัน Low Density Lipoprotein คือ ไขมันที่ความหนาแน่นต่ำ เป็นคอเลสเตอรอลหรือไขมันชนิดไม่ดี ส่งผลเสียต่อร่างกายและต้องถูกควบคุมไม่ให้สูงเกินไป หากมีมากเกินไปจะเข้าไปสะสมที่ผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดหลอดเลือดตีบและแข็ง ทำให้เกิดภาวะโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้ ส่วน HDL เป็นไขมันชนิดที่ดีต่อร่างกายคือ High Density Lipoprotein เป็นไขมันที่มีความหนาแน่นสูง ทำหน้าที่ขนส่งคอเลสเตอรอลและกรดไขมัน จากส่วนต่างๆ ของร่างกายไปที่ตับเพื่อทำลายและขับออกทางน้ำดี HDL ดีกับหลอดเลือดแดงเนื่องจากช่วยป้องกันไม่ให้คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และ LDL มาสะสมในหลอดเลือดแดง) ไตรกลีเซอไรด์ก็มีแนวโน้มลดลง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการทำสวนบำบัด ทำให้ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารลดลง อัตราส่วน LDL:HDL ลดลง ไตรกลีเซอไรด์ลดลง และน้ำหนักก็ลดลงด้วย จำนวน 5 ใน 7 คนมีน้ำหนักตัวลดลง ขนาดของรอบเอวลดลง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลัง 6 เดือน น้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1.1 กก. รอบเอวลดลงเฉลี่ย 4.1 ซม.

เหตุใดการทำสวนจึงช่วยให้น้ำหนักลดลง ทั้งนี้เพราะปริมาณของพลังงานที่ใช้ทำกิจกรรม จะพอๆ กับการออกกำลังกายทั่วไป เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ

การทำสวนทั่วไป = 3.8 METs

กายบริหารร่างกาย (Push up, Sit up) = 3.8 METs

ดังนั้น การทำสวน 10 นาที = ทำ Push up และ Sit up 10 นาที

(หมายเหตุ METs หรือ Metabolic equivalent คือ หน่วยที่ใช้บอกปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการในการใช้พลังงาน เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยเทียบกับค่าความต้องการปริมาณออกซิเจนของร่างกายในขณะที่พัก

1 MET มีค่าเท่ากับ ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการในขณะพัก

คือ 3.5 มิลลิลิตร ออกซิเจน/กิโลกรัม/นาที

ตัวอย่างเช่น วิ่ง Jogging เป็นกิจกรรมในระดับ 8 METs

หมายความว่า เมื่อเราวิ่ง ร่างกายจะใช้ออกซิเจน ประมาณ 8 เท่า ของขณะที่พัก

ซึ่งเท่ากับ 8 x 3.5 = 28 มิลลิลิตรของ ออกซิเจน/น้ำหนักตัว)

3. สวนผักบำบัดในโรงพยาบาล ประเทศไทย

เมื่อปี พ.ศ. 2552 นายแพทย์ประพจน์ เภตราภาศ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กระทรวงสาธารณสุข มีดำริที่อยากจะขับเคลื่อนอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล ประเทศไทย จึงได้เชิญภาคีเครือข่ายมาร่วมประชุมหารือเพื่อหาแนวทางในการขับเคลื่อนเรื่องดังกล่าว ในการประชุมครั้งนั้น นายแพทย์ประพจน์ มีความคิดและได้เสนอแนะว่า “ควรจะทำแปลงสาธิตเกษตรธรรมชาติในกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ของโรงพยาบาลต่างๆ ในประเทศไทย” ทางเครือข่ายที่มาร่วมประชุมมีความเห็นตรงกัน จึงได้จัดทำแปลงสาธิตเกษตรธรรมชาติขึ้นบริเวณพื้นที่รกร้างข้างสภาการพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย **มูลนิธิเอ็มโอเอไทย** ซึ่งได้ให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายเกษตรธรรมชาติออกแบบแปลนแปลงผัก ปรับปรุงดิน และวางแผนการปลูกผัก เพื่อเป็นศูนย์เรียนรู้ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ โดยใช้เวลา 6 เดือนในการพัฒนาดินจนสามารถเพาะปลูกพืชผักได้ตามฤดูกาล เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มะเขือเทศ มะเขือยาว ผักบุ้ง กวางตุ้ง เป็นต้น ผลผลิตที่ได้ในช่วงแรกได้นำไปแจกจ่ายให้แก่บุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข จนเป็นที่รู้จักกันดี และมีเจ้าหน้าที่ในกระทรวงตามมาซื้อพืชผักในช่วงเย็นหลังเลิกงาน บางคนมาเดินเล่นในแปลงผัก เก็บผักที่ต้องการซื้อด้วยตัวเอง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดจากหน้าที่การงาน รู้สึกมีความสุข บางคนก็อยากเรียนรู้การปลูกผักด้วยวิธีเกษตรธรรมชาติเพื่อนำไปปลูกไว้รับประทานเอง เป็นบรรยากาศที่เห็นแล้วมีความสุข โครงการนี้ดำเนินงานไปได้ 2 ปี ก็จบโครงการ เพราะทางกระทรวงสาธารณสุขต้องใช้พื้นที่นี้ในการก่อสร้างอาคารใหม่

แนวคิดเรื่องการทำสวนผักในโรงพยาบาลประเทศไทยนั้นได้ขยายออกไปในโรงพยาบาลหลายแห่ง โดยโรงพยาบาลได้นำแนวคิดเรื่องสวนผักบำบัดไปขับเคลื่อนการดำเนินงานอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาล โดยมีการจัดทำสวนผักในโรงพยาบาลและมีกระบวนการขับเคลื่อนงานตามบริบท ดังนี้

กรณีตัวอย่าง 1: สวนผักบำบัดในโรงพยาบาลลับแล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ตลาดสีเขียวโรงพยาบาลลับแล ซึ่งเป็นตลาดนัดสุขภาพ เป็นพื้นที่อาหารปลอดภัยให้ประชาชนในอำเภอลับแล อำเภอเมืองและอำเภอใกล้เคียงในจังหวัดอุตรดิตถ์ เปิดบริการทุกวันพุธเช้า ที่ด้านหลังเวทีตลาดสีเขียวโรงพยาบาลลับแล ได้จัดพื้นที่ทำเป็นที่สาธิตการทำปุ๋ยหมักเจ โดยการประชาสัมพันธ์และระดมเศษใบไม้จากในชุมชน และในพื้นที่โรงพยาบาลลับแล ส่วนบริเวณด้านหลังโรงพยาบาลได้จัดทำพื้นที่บ่อปุ๋ยหมักเจจากเศษหญ้าและใบไม้นำมาใช้ประโยชน์ ภายในโรงพยาบาลเมื่อมีจำนวนเศษหญ้าและใบไม้มากขึ้น จึงได้นำปุ๋ยหมักเจนั้นมาใช้ประโยชน์

ในปี 2561 พบว่าบริเวณพื้นที่ด้านหลังโรงพยาบาลเป็นพื้นที่รกร้างและลักษณะดินเป็นดินลูกรัง ทีมงานโดยการร่วมมือจากคณะกรรมการเครือข่ายตลาดสีเขียวโรงพยาบาลลับแล จึงได้ร่วมกันปรับสภาพพื้นที่และปรับปรุงดิน เตรียมทำแปลงเพื่อทดลองปลูกผักสวนครัวสาธิตขึ้น การดูแลประจำวันโดยคณะกรรมการโครงสร้างกายภาพ สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยทุกวันพุธ ทีมเครือข่ายตลาดสีเขียว จะร่วมกิจกรรมดูแลแปลงปลูก/ผลิต เกิดการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ กล้าพันธุ์ ร่วมแรงร่วมใจ ลงแรง และได้รับการสนับสนุนรถไถพรวนดินจากทีมเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โรงพยาบาลลับแล นอกจากนี้ ทีมงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โรงพยาบาลลับแล ยังร่วมกิจกรรมดูแลพื้นที่เดือนละครั้งในวันประชุมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประจำเดือนทุกวันที่ 20 เมื่อได้ผลผลิตก็จะนำมาแจก จำหน่ายให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลับแล และยังมีการทดลองปลูกพืชผักหลากหลายชนิดตามความต้องการของโรงครัวของโรงพยาบาลลับแล การนำผลผลิตเข้าโรงครัวโรงพยาบาล เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดต้นทุนการจัดซื้อผลผลิตอาหารปลอดภัยจากเครือข่ายตลาดสีเขียวโรงพยาบาลลับแล และยังส่งผลให้ผู้รับบริการมีความพึงพอใจ จากการที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารปลอดภัยและได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยเมื่อมารับบริการที่โรงพยาบาลลับแล

แปลงสาธิตในโรงพยาบาลลับแล เป็นแหล่งเรียนรู้ให้เจ้าหน้าที่ ผู้มารับบริการ ชุมชน และหน่วยงานภายนอกได้มาร่วมเรียนรู้กระบวนการ ผู้ที่ร่วมเรียนรู้ ศึกษาดูงานแปลงผักสวนครัว เกิดแรงจูงใจในการนำไปปรับใช้ในชีวิตของตนเอง เกิดการมีส่วนร่วม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือแบ่งปัน มีกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นในชุมชน และเกิดสัมพันธภาพที่ดีในชุมชน สอดคล้องกับนโยบาย GREEN & CLEAN Hospital ในโรงพยาบาลลับแล และเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินงาน GREEN Community เชื่อมโยงกับชุมชนคือ เรื่องการจัดการขยะมูลฝอย การส่งเสริมสนับสนุนให้ผลิตและบริโภคอาหารปลอดภัยในชุมชน

กรณีตัวอย่าง 2: สวนผักบำบัดในโรงพยาบาลเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

โรงพยาบาลเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ได้ขับเคลื่อนอาหารปลอดภัยในโรงพยาบาลภายใต้โครงการ Green & Clean Hospital จึงได้เปิดตลาดสีเขียวขึ้นในโรงพยาบาล และนำผลผลิตเข้าครัวโรงพยาบาล ทำให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการให้ความสนใจเรื่องการปลูกผักในโรงพยาบาล เพื่อเป็นต้นแบบแหล่งเรียนรู้ให้แก่บุคลากรและประชาชนที่มาใช้บริการของโรงพยาบาล ตลอดจนขยายสู่ชุมชนในอำเภอเชียงแสน ทางโรงพยาบาลได้ส่งเจ้าหน้าที่ดูแลสวนและอาคารสถานที่เข้ารับการอบรมเกษตรธรรมชาติ และหลักสูตรผักสวนครัวเพื่อสุขภาพเมื่อปี พ.ศ. 2561 และ 2562

หลังจากอบรม เจ้าหน้าที่ได้ประชุมหารือร่วมกับแกนนำเกษตรกรผู้ประกอบการเกษตรธรรมชาติ อำเภอเชียงแสน เพื่อจัดหาพื้นที่ในการทำสวนผักบำบัดในโรงพยาบาล จนได้พื้นที่ด้านข้างอาคารผู้ป่วยเรื้อรัง จัดทำเป็นสวนผักบำบัดในโรงพยาบาล โดยมีแกนนำเกษตรกรผู้ประกอบการเกษตรธรรมชาติ อำเภอเชียงแสน คอยเป็นพี่เลี้ยงให้กับบุคลากรของโรงพยาบาลตั้งแต่การปรับพื้นที่ การไถพรวนดิน การปรับปรุงดิน การขึ้นแปลงปลูกผัก ตลอดจนการวางแผนปลูกผัก ซึ่งในช่วงแรกๆ จะมีเฉพาะเจ้าหน้าที่ดูแลสวนและอาคารมาร่วมปลูกผักและคอยรดน้ำดูแลพืชผักที่ปลูกในแปลง

เมื่อผักโตจนเก็บรับประทานได้ ก็จะนำไปแจกจ่ายให้กับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ส่วนที่เหลือจากการบริโภคและแจกจ่าย ก็นำไปจำหน่ายในตลาดสีเขียว บางส่วนก็ส่งเข้าครัวโรงพยาบาล จนเป็นที่รู้จักของบุคลากรในโรงพยาบาล ทำให้บุคลากรท่านอื่นๆ เช่น พยาบาล นักโภชนาการของโรงพยาบาลเกิดความสนใจ ลงมาร่วมกันปลูกผักในแปลงด้วย

ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบแปลงยังได้เข้าร่วมโครงการสวนผักคนเวียงเชียงแสนเพื่อการบริโภคในครัวเรือนและการท่องเที่ยว โดยได้ส่งเจ้าหน้าที่มาอบรมการปลูกผักสวนครัวเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ทางโรงพยาบาลเล็งเห็นประโยชน์จากสวนผักบำบัด จึงมีโครงการที่จะนำผู้ป่วยติดยาเสพติดซึ่งอยู่ในระหว่างการบำบัดมาร่วมปลูกผักเกษตรธรรมชาติ ให้สัมผัสธรรมชาติ สัมผัสดิน เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน นอกจากผู้ป่วยจะได้ผักมารับประทานแล้ว ยังเกิดทักษะในการปลูกผักเกษตรธรรมชาติ ซึ่งอาจกลายเป็นอาชีพให้แก่ผู้ป่วยได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมีแนวคิดที่จะให้บุคลากรของโรงพยาบาลที่มีความเครียด มาร่วมกันเรียนรู้และปลูกผักสวนครัวเพื่อคลายเครียด ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บันทึก

บันทึก

“เพียงแค่เห็นหรืออยู่ท่ามกลางต้นไม้เท่านั้น
ก็ช่วยเราได้มากแล้ว ยิ่งได้ลงมือปลูกต้นไม้ด้วย
ตนเอง อานิสงส์ของต้นไม้จะยิ่งชัดเจนมากขึ้น”

พระไพศาล วิสาโล
๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

9 786167 742175