

# សំណាកដំណាំ



គិរីវិញ្ញាណ

ភ្នំស្រីរាជ

# ผักกินใบ

จิรวัดน์ ภูเสริมภูมิ



## ผักกินใบ

ISBN : 978-611-90024-2-5

ผู้เขียน : จิรวัดณ์ ภูเสริมภูมิ

พิมพ์ครั้งที่ 3 : เมษายน 2559

ราคา 85 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

จิรวัดณ์ ภูเสริมภูมิ

ผักกินใบ-- พิมพ์ครั้งที่ 3--กรุงเทพฯ : เกษตรสยาม, 2559.

112 หน้า

1. ผัก. I. ชื่อเรื่อง.

695

ISBN 978-611-90024-2-5

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2543

บริหารการพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์เกษตรสยาม

10/17 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า ภาษีเจริญ

กรุงเทพฯ 10160 โทร. 0-2869-7056

พิมพ์ที่ : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด

480/1 ถ.ประชาอุทิศ แขวงราษฎร์บูรณะ

เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ 10140

# คำนำ

ผักเป็นพืชที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์อย่างมาก เนื่องจากผักประกอบไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายอย่าง ซึ่งร่างกายมนุษย์จะขาดผักเสียมิได้ เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานไม่ปกติ ทำให้ความต้านทานต่อโรคของร่างกายลดลง เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย แต่ถ้าได้บริโภคผักในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรง และไม่เจ็บป่วยง่าย ผักจึงเป็นพืชที่ต้องบริโภคกันทุกครัวเรือน

แม้ว่าผักจะเป็นพืชที่เจริญเติบโตเร็ว อายุการเก็บเกี่ยวสั้น ให้ผลตอบแทนสูง เหมาะกับสภาพดินฟ้าอากาศของประเทศไทย และสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปีก็ตาม แต่การปลูกผักต้องมีการลงทุนที่ค่อนข้างสูงและต้องมีความพิถีพิถันในการปลูกและการดูแลรักษาพอสมควร เพื่อให้ได้ผลผลิตสูงและมีคุณภาพดี เพราะฉะนั้น ก่อนเริ่มปลูกผักควรได้ทำการศึกษาระดับต้นตอต่างๆ ในการปลูกและการดูแลรักษา ตลอดจนวางแผนในการปลูกและหาช่องทางตลาดของผักชนิดนั้นให้ดีเสียก่อน

ภายในหนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับผักกินใบไว้ 10 ชนิด โดยมีรายละเอียดตั้งแต่การเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ การเพาะกล้า การปลูก การปฏิบัติดูแลรักษา ตลอดจนการเก็บเกี่ยว เพื่อให้เกษตรกรได้ใช้เป็นแนวทางในการปลูกผักกินใบ ไม่ว่าจะปลูกเพื่อการค้าหรือปลูกเป็นผักสวนครัว

# สารบัญ

ประโยชน์และความสำคัญของผัก .....	5
การเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผัก .....	9
เทคนิคการเพาะเมล็ดและการดูแลรักษาต้นกล้า .....	13
คะน้า .....	24
ผักกาดเขียววางตุ้ง .....	34
ผักกาดขาวปลี .....	43
ผักกาดหอม .....	54
กะหล่ำปลี .....	66
ผักบุ้งจีน .....	78
ผักกาดเขียวปลี .....	88
ผักชี .....	97
กะเพรา .....	103
โหระพา .....	107
เอกสารอ้างอิง .....	111

## ประโยชน์และความสำคัญของผัก

ผักเป็นพืชล้มลุกที่ปลูกง่าย มีอายุค่อนข้างสั้น มีระยะเวลาการเก็บเกี่ยวเร็ว จึงสามารถปลูกหมุนเวียนและทำรายได้ให้แก่ผู้ปลูกได้ปีละหลายครั้ง และผักเป็นพืชที่ให้ผลผลิตและรายได้ต่อพื้นที่สูงกว่าพืชอื่น ประกอบกับประเทศไทยมีสภาพพื้นที่และภูมิอากาศเหมาะสมที่จะปลูกผักได้หลายชนิดและสามารถปลูกได้ตลอดปีเกือบทุกชนิด จึงทำให้อาชีพการปลูกผักได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

เนื่องจากผักเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ ผักจึงเป็นพืชที่ทุกคนต้องบริโภคเป็นประจำทุกวันไม่มากก็น้อยแตกต่างกันไป มนุษย์จะขาดผักเสียมิได้ เนื่องจากผักประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายอย่างและมีราคาถูก ได้แก่ วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะธาตุเหล็กและแคลเซียม แป้งและน้ำตาลจะเป็นแหล่งพลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เซลลูโลสและเยื่อใยช่วยให้ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ช่วยลดสภาพความเป็นกรด ลดการเป็นโรคลำไส้และมะเร็งในลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังอาจมีผลต่อการลดปริมาณคอเลสเตอรอล ช่วยลดความอ้วนและป้องกันการเป็นโรคลำไส้ติ่งด้วย ซึ่งร่างกายจะต้องการส่วนประกอบของผักดังกล่าวนี้เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต ช่วยให้ระบบกลไกต่างๆ ของร่างกายดำเนินไปเป็นปกติ ช่วยให้พลังงานให้มีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยให้ร่างกายพ้นภัยจากโรคได้เร็วขึ้น



### **ผักมีความสำคัญต่อด้านการใช้เป็นอาหาร และด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก**

การได้บริโภคผักต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายขาดอาหารประเภทผักหรือได้รับไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานไม่ปกติ อาจเกิดการผิดปกติขึ้น ทำให้ความต้านทานต่อโรคต่างๆ ของร่างกายลดลงหรือทำให้ร่างกายทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวได้ไม่ดีเท่าที่ควร เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ผักบางชนิดยังมีส่วนในการเพิ่มคุณค่าทางการบริโภคด้วยลักษณะภายนอก เช่น รูปร่าง สี กลิ่น รส เป็นต้น

เพราะฉะนั้นผักจึงเป็นพืชที่นิยมบริโภคกันทุกครัวเรือน โดย

จะสังเกตได้จากอาหารเกือบทุกชนิดจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบในการชूरสอาหารจานโปรดให้มีรสชาติดีขึ้น ส่วนลักษณะการบริโภคอาจมีความแตกต่างกันไปตามความต้องการ เช่น รับประทานเป็นผักสด การประกอบอาหารโดยทำให้สุกเสียก่อน หรือใช้ประดับจานอาหารให้สวยงามนำรับประทานยิ่งขึ้น เป็นต้น

ผักนอกจากจะมีความสำคัญในด้านการใช้เป็นอาหารของมนุษย์แล้ว ยังเป็นสินค้าที่มีความสำคัญด้านเศรษฐกิจอีกด้วย เพราะจะมีความสัมพันธ์กันเนื่องจากผักมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์นั่นเอง จึงทำให้ต้องมีการปลูกการผลิตที่มากขึ้นตามจำนวนของประชากรที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันตามมา ซึ่งการซื้อขายกันนี้จะมีตั้งแต่ระดับกลุ่มชนในท้องถิ่นเดียวกันไปจนถึงขั้นซื้อขายกันระหว่างประเทศ จึงก่อให้เกิดเป็นรายได้แก่เกษตรกรผู้ปลูกผักโดยตรง ทำให้เกษตรกรมีฐานะและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ผักยังก่อให้เกิดอาชีพและธุรกิจอื่นตามมาอีกมาก เช่น อาชีพค้าขายผักทั้งปลีกและส่ง ธุรกิจค้าเมล็ดพันธุ์ อุปกรณ์การเกษตร ปุ๋ยและสารเคมีในการควบคุมศัตรูพืช ธุรกิจการบรรจุหีบห่อและการขนส่ง อุตสาหกรรมผักบรรจุกระป๋องและผักแปรรูปอื่นๆ เป็นต้น ก่อให้เกิดการจ้างงานขึ้นมากมายทั้งภาคเกษตรและอุตสาหกรรม ส่งผลให้คนมีงานทำ มีรายได้ การเงินหมุนเวียนดี และเศรษฐกิจของประเทศดีไปด้วย



ผักกาดใบ



## การเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผัก

เมล็ดพันธุ์นับเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการผลิตผักให้มีปริมาณและคุณภาพตามมาตรฐานที่ต้องการ การได้เลือกใช้เมล็ดพันธุ์ที่ดีและเหมาะสมตรงกับความต้องการของตลาดนั้น ถือว่าเป็นการลงทุนในการผลิตที่ต่ำแต่ให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่เกษตรกรใช้ปลูกนั้นมีทั้งที่เกษตรกรเก็บพันธุ์ไว้ใช้เองและหาซื้อจากร้านจำหน่ายเมล็ดพันธุ์หรือจากหน่วยงานราชการต่างๆ สำหรับเมล็ดพันธุ์ผักที่มีบริษัทหรือร้านค้าเมล็ดพันธุ์จำหน่ายนั้นมีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่ผลิตเองในประเทศไทยและเมล็ดพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ

ในการซื้อเมล็ดพันธุ์ผักมาปลูกควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่ให้ผลผลิตต่อไร่สูง เมื่อเจริญเติบโตขึ้นสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นนั้นได้ดี เป็นเมล็ดพันธุ์ใหม่ สะอาด ไม่มีเชื้อไวรัสหรือเมล็ดพันธุ์ชนิดอื่นเจือปน มีปัญหาเรื่องโรคแมลงรบกวนน้อย มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูง เป็นพันธุ์ที่คนทั่วไปนิยม และที่สำคัญคือจะต้องตรงตามสายพันธุ์ ซึ่งในการเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผักมีวิธีสังเกตง่ายๆ คือ มีเปอร์เซ็นต์เมล็ดลีบหรือสิ่งเจือปนอื่นปะปนอยู่น้อย เมล็ดมีความเต่งสมบูรณ์ดี มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูงโดยแบ่งเมล็ดบางส่วนมาทดลองเพาะดู และตรงตามพันธุ์ที่ต้องการ เนื่องจากเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์จะช่วยทำให้การงอกดี ตั้งตัวได้เร็ว เจริญเติบโตดี สมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งไม่เป็นการนำเอาโรคและแมลงชนิดใหม่ๆ เข้ามาแพร่ระบาดภายในสวนผักด้วย

เพราะฉะนั้นในการเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผักควรเลือกซื้อจาก

ร้านหรือบริษัทจำหน่ายเมล็ดพันธุ์ที่เชื่อถือได้ สำหรับการเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผักที่บรรจุในกระป๋องหรือซอง ควรได้สังเกตจากฉลากด้านข้างกระป๋องหรือซองด้วยว่าเมล็ดพันธุ์นั้นยังใหม่อยู่หรือเสื่อมความงอกแล้ว โดยดูจาก วัน เดือน ปี ที่ระบุบนฉลากข้างกระป๋องหรือซองบรรจุเมล็ดพันธุ์ ซึ่งจะบอกวันบรรจุเมล็ดพันธุ์และวันเสื่อมอายุของเมล็ดพันธุ์ไว้ เพราะถ้านับระยะเวลาจากวันผลิตถึงวันซื้อ ยิ่งนานคุณภาพของเมล็ดพันธุ์ผักจะยิ่งลดลง หากนานเกินกว่า 1 ปีไม่ควรซื้อ และหากร้านค้าที่จำหน่ายวางเมล็ดพันธุ์ให้โดนแดดก็ไม่ควรซื้อ เพราะเมล็ดพันธุ์ผักที่โดนแดดความงอกจะลดลงเช่นกัน ควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่บรรจุในถุงอะลูมิเนียม (ฟอยล์) หรือกระป๋องที่ปิดสนิทและกระป๋องไม่ขึ้นสนิม สำหรับการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ที่เหลือจากการปลูกควรบรรจุในถุงพลาสติกที่หนาหรือใส่ถุงหลายชั้น ปิดให้สนิทป้องกันความชื้น แล้วนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา จะทำให้เมล็ดพันธุ์สามารถมีอายุอยู่ได้นานประมาณ 1-2 ปี

ปัจจุบันมีพระราชบัญญัติพันธุ์พืชปี พ.ศ. 2535 ซึ่งตราออกมาเพื่อควบคุมมาตรฐานเมล็ดพันธุ์ที่มีการซื้อขายกันตามร้านค้าจำหน่ายเมล็ดพันธุ์ทั่วไป ถ้าเมล็ดพันธุ์ผักชนิดใดที่ทางราชการได้ประกาศควบคุมไว้มีมาตรฐานต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดทั้งในด้านเปอร์เซ็นต์ความงอกและเปอร์เซ็นต์สิ่งเจือปน ถือว่าเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ได้คุณภาพ ซึ่งทั้งผู้ผลิตและผู้จำหน่ายเมล็ดพันธุ์ที่ไม่มีคุณภาพหรือต่ำกว่ามาตรฐานนี้จะมีความผิดตามพระราชบัญญัติดังกล่าวด้วย สำหรับมาตรฐานคุณภาพพันธุ์พืชตามพระราชบัญญัติพันธุ์พืชปี พ.ศ. 2535 เป็นดังนี้

ชนิดผัก	ชื่อพันธุ์	ความงอก ไม่ต่ำกว่า ร้อยละ	เมล็ดมีความ บริสุทธิ์ไม่ต่ำ กว่าร้อยละ
คะน้า	ทุกพันธุ์	70	98
กะหล่ำปลี	ทุกพันธุ์	70	98
ผักกาดเขียววงวางตั้ง	ทุกพันธุ์	70	98
ผักกาดขาวปลี	ทุกพันธุ์	70	98
ผักกาดเขียวปลี	ทุกพันธุ์	70	98
ผักกาดหอม	ทุกพันธุ์	65	95
ผักบุ้งจีน	ทุกพันธุ์	50	94
หอมหัวใหญ่	ทุกพันธุ์	70	98
กระเทียมใบ	ทุกพันธุ์	70	98





แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะได้ทำการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ในขณะซื้อแล้วก็ตาม แต่เพื่อเป็นการป้องกันโรคที่อาจติดมากับเมล็ดพันธุ์ ก่อนนำเมล็ดพันธุ์ผักไปปลูกในแปลงปลูกหรือแปลงเพาะกล้า จึงควรได้ดำเนินการกับเมล็ดพันธุ์ผักดังนี้

1. แช่เมล็ดพันธุ์ผักในน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิ 50-55 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-15 นาที การแช่เมล็ดพันธุ์ผักในน้ำอุ่นจะสามารถกำจัดเชื้อราต่างๆ ได้ ช่วยลดปริมาณเชื้อโรคที่อาจติดมากับเมล็ดพันธุ์ และยังเป็นการกระตุ้นให้เมล็ดพันธุ์ผักงอกได้สม่ำเสมอ เป็นการช่วยลดปริมาณการใช้เมล็ดพันธุ์ให้น้อยลงด้วย

2. ในพื้นที่ที่พบว่าเคยมีการระบาดของโรคราน้ำค้างและใบจุดจำเป็นจะต้องคลุกเมล็ดพันธุ์ผักด้วยสารเคมี เช่น เมทาแลคซิล 35% SD (เอพรอน) และไอโพรไดโอน (รอฟรัล) อัตรา 10 กรัมต่อน้ำหนักเมล็ดพันธุ์ 1 กิโลกรัม จะช่วยให้ต้นกล้าผักไม่ถูกทำลายจากโรครดงกล้าและต้นกล้ามีความแข็งแรง ส่งผลให้ต้นผักเจริญเติบโตเร็วและมีคุณภาพดี

## เทคนิคการเพาะเมล็ด และการดูแลรักษาต้นกล้า

ผักบางชนิดจะต้องทำการเพาะเมล็ดก่อนย้ายไปปลูก ซึ่งในการเพาะเมล็ดพันธุ์ผักส่วนใหญ่เกษตรกรมักนิยมใช้วิธีหว่านเมล็ดลงในแปลงเพาะหรือภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วนำฟางข้าวมาคลุมทับไว้ภายหลัง โดยเฉพาะพวกผักกินใบที่มีเมล็ดขนาดเล็กแล้วจึงทำการถอนแยกหลังจากที่ต้นกล้าโตแล้ว หรือที่เรียกกันตามภาษาชาวบ้านว่า การทิว หรือถ้าเป็นผักกินผล เช่น มะเขือและพริก มักนิยมย้ายต้นกล้าจากแปลงเพาะไปปลูกในแปลงปลูกอีกที่หนึ่ง ปกติเกษตรกรที่ปลูกผักเป็นอาชีพมักจะไม่ค่อยประสบปัญหาในเรื่องวิธีการเพาะเมล็ดพันธุ์ เพราะส่วนใหญ่มีประสบการณ์ที่ดีอยู่แล้ว หรือได้รับคำแนะนำจากคนรุ่นเก๋าสืบทอดกันมา แต่สำหรับเกษตรกรรายใหม่ๆ ที่สนใจหันมาปลูกผักเป็นอาชีพบ้าง หรืออาจจะทำเป็นอาชีพรองสลับกับการปลูกข้าวหรือพืชไร่อื่นๆ ซึ่งอาจจะขาดความชำนาญในเรื่องนี้จึงมักจะประสบปัญหาที่ว่า “เพาะเมล็ดแล้วทำไมเมล็ดพันธุ์มักไม่ค่อยงอกหรืองอกไม่ดี” ทั้งนี้มีสาเหตุมาจาก 2 ประการใหญ่ๆ คือ เมล็ดพันธุ์และตัวเกษตรกรเอง ซึ่งพอจะสรุปปัญหาและแนวทางการแก้ไขได้ดังนี้

**1. เมล็ดพันธุ์** เมื่อเกษตรกรเพาะเมล็ดพันธุ์แล้วไม่ออกอาจเนื่องมาจากเมล็ดพันธุ์ที่ไปซื้อมาจากร้านค้าเป็นเมล็ดพันธุ์ที่เก่าเกินไปหรือเหลือตกค้างอยู่หลายปีหรือหมดอายุ เมื่อนำมาเพาะย่อมจะไม่งอก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเมล็ดพันธุ์ผักเป็นสิ่งมีชีวิต



ผักกาดขาวปลี  
เก็งกิ 146  
GENKI 146  
วิสาหกิจฯ 6 พ.ค. 47

ISBN 978-611-90024-2-5



9 786119 002425

ราคา 85 บาท