



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้

MJU CLIPPING 2553/

ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 26 ส.ค. 2553	ปีที่ 40	ฉบับที่ 14420	หน้า 6
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

สระ กระเจียบเขียว

คุณค่ากับภูมิปัญญาไทย



ลักษณะของแปลงปลูกกระเจียบเขียว



ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 26 ส.ค. 2553	ปีที่ 40	ฉบับที่ 14420	หน้า 6
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

กระเจี๊ยบเป็นพืชที่นำมาประกอบเป็นอาหาร และเป็นที่รู้จักของคนเกือบจะทั่วโลก และคนไทยปลูกกระเจี๊ยบไว้บริโภคทั่วทุกภาคของประเทศ แต่คนรุ่นใหม่อาจจะไม่คุ้นเคยและรู้จักเท่าไรนัก กระเจี๊ยบที่ปลูกกันในประเทศมี 2 ชนิด คือ กระเจี๊ยบเขียวและกระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบแดงนำมาทำน้ำกระเจี๊ยบ ผลไม้กวน ทำแกงส้ม และทำชากระเจี๊ยบได้ ส่วนกระเจี๊ยบเขียวใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงใส่ปลาอย่าง เครื่องเคียงน้ำพริก และย่างกินกับหมูหรือเนื้อย่างเกาหลี นอกจากนี้จะนำมาปรุงอาหารและเครื่องดื่ม กระเจี๊ยบยังมีคุณค่าและสรรพคุณทางสมุนไพรหลายชนิด กระเจี๊ยบ

ใบเดี่ยว คล้ายฝ่ามือเรียงสลับกัน และมีขนหยาบ ดอกมีสีเหลือง ที่โคนกลีบด้านในมีสีม่วงออกแดง ออกตามซอกใบ ก้านชูเรณูรวมกันเป็นลักษณะคล้ายหลอด ฝักคล้ายนิ้วมือผู้หญิงตามฝักมีขนอ่อนๆทั่วฝัก มีสันเป็นเหลี่ยมตามยาว 5 เหลี่ยม ฝักกระเจี๊ยบ มีทรงยาวสีเขียว ฝักอ่อนมีรสชาติดหวานกรอบ อร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว

แหล่งเพาะปลูก ในประเทศไทยนั้นพื้นที่ที่มีการปลูกกระเจี๊ยบเขียวมาก ส่วนใหญ่อยู่ในภาคกลาง มีหลายจังหวัด ได้แก่ นครปฐม ปทุมธานี นนทบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสาคร พิจิตร กาญจนบุรี ราชบุรี ระยอง และนครนายก

เขียว เป็นพืชล้มลุกมีอายุประมาณ 1 ปี เจริญเติบโตได้ดีในเขตอากาศกึ่งร้อน คือมีอุณหภูมิระหว่าง 18-35 องศาเซลเซียส มีถิ่นกำเนิดจากประเทศชูดาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ลำต้นมีขนหยาบและมีความสูงประมาณ 1-2 เมตร ใบมีลักษณะใบเป็น

การปลูก กระเจี๊ยบเขียวสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี แต่ในฤดูหนาวจะให้ผลผลิตที่ต่ำเนื่องจากอุณหภูมิที่ต่ำทำให้ต้นเตี้ย แคร่แกรน ออกดอกไว การเตรียมดินควรไถพลิกหน้าดินทิ้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์และเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดินโดยการใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 1,500 กิโลกรัมต่อไร่ หรือหว่านพืชตระกูลถั่วปล่อยทิ้งไว้จน

ดอกแล้วจึงทำการไถกลับ

การปลูก ในฤดูฝน และฤดูแล้งใช้ระยะปลูก

50x50 เซนติเมตร

(6,400 หลุมต่อไร่)

คลุกเมล็ดด้วย สาร

เคมีไอโพรไดโอน

50%wp อัตรา

60 กรัมต่อเมล็ด

พันธุ์ 1 กิโลกรัม

เพื่อป้องกันโรคที่

ติดมากับเมล็ด

พันธุ์ หยอดเมล็ด

หลุมละ 3-4 เมล็ด

ถอนแยกเมื่ออายุ

ได้ 30 วัน ให้เหลือ

จำนวนหลุมละ 2

ต้น

ลักษณะพันธุ์แม่โจ้ 49





ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 26 ส.ค. 2553	ปีที่ 40	ฉบับที่ 14420	หน้า 6
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

การดูแลรักษา หลังปลูก 15-20 วัน ควรใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 20 กิโลกรัม ต่อไร่ ใส่ทุก 20 วัน

โรคที่สำคัญ ได้แก่ โรคใบจุด โรคแอนแทรคโนส เมื่อปรากฏโรคควรฉีดป้องกันด้วยเชื้อบาซิลลัส (BT) ฉีดพ่นในอัตรา 30-50 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร หรือใช้สารเคมีป้องกันกำจัดเชื้อรา แมนโคเซบ หรือโรอะเบนดาโซล ฉีดพ่นตามฉลากแนะนำ ส่วนโรคเส้นใบเหลือง ที่มีแมลงหริ่งขาวเป็นพาหะนำโรคไวรัส ฉีดพ่นด้วย คาร์โบซัลแฟน หรือ ฟิโปรนิล

แมลงศัตรูที่สำคัญ ได้แก่ หนอนกระทุ้หอม หนอนเจาะสมอฝ้าย เพลี้ยไฟ

เพลี้ยอ่อน เพลี้ยจักจั่นฝ้าย ให้ฉีดพ่นด้วยเชื้อบาซิลลัส (BT) ฉีดพ่นในอัตรา 60-80 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร หรือใช้สารสกัดธรรมชาติ เช่น สารสกัดจากสะเดา ฉีดพ่นในอัตรา 60-80 ซีซีต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่น ทุกๆ 7 วัน และอาจใช้การจัดการเกษตรที่ดีเข้าช่วยด้วยการปล่อย

แมลงศัตรูธรรมชาติของแมลงศัตรูพืช
การเก็บเกี่ยว เก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 45-50 วัน ระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวประมาณ 3 เดือน สามารถเกี่ยวได้ ทั้งช่วงเช้าและบ่าย แต่การเก็บเกี่ยวในช่วงบ่ายไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากการระคายเคืองจากขนของกระเจียบเขียว โดยการใช้ตัดที่ละฝักตัดที่ขั้วให้เหลือก้านประมาณ 1 เซนติเมตร

การเก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว เมื่อกระเจียบเขียวอายุได้ 40 วัน จะเริ่มออกดอก หลังจากดอกบาน 5 วัน จะสามารถเก็บเกี่ยวได้ ต้องเก็บกระเจียบเขียวทุกวัน ไม่ปล่อยให้ฝักที่สามารถตัดได้ทิ้งไว้บนต้น เพราะฝักกระเจียบเขียวโตเร็วมาก ในระหว่างเก็บเกี่ยวให้ตัดใบทั้งครั้งละใบพร้อมกับการตัดฝักทุกครั้ง เพราะจำนวนใบที่มากเกินไปจะทำให้แสงแดดส่องไม่ถึง ฝักล่าง ฝักจะมีสีชืด และยังเป็นการป้องกันการเป็นแหล่งของศัตรูพืช ใช้มีดคมตัดขั้วที่ละฝัก ตัดขั้วให้ตรง วางในภาชนะ

อย่างระมัดระวัง ไม่โยน ใส่ถุงมือผ้าหรือถุงมือยางทุกครั้ง เพื่อป้องกันการระคายผิวหนัง เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ให้นำเข้าที่ร่ม การระบายอากาศดี และคัดแยกฝักที่ไม่ได้คุณภาพออก

ลักษณะเด่นของพันธุ์แม่โจ้ 70 ปี เป็นพันธุ์ที่ทนทานโรคเส้นใบเหลืองอันเกิดจากเชื้อไวรัส ฝักมีสีเขียวสม่ำเสมอ มี 5 เหลี่ยม ซึ่งตรงกับความต้องการของตลาดเพื่อการส่งออก ทรงต้นเตี้ย เป็นพุ่มกะทัดรัด ทำให้เก็บเกี่ยวง่าย

ลักษณะเด่นของพันธุ์ แม่โจ้ 49 เป็นพันธุ์ที่ทนทานโรคเส้นใบเหลืองอันเกิดจากเชื้อไวรัส ฝักมีลักษณะ 5 เหลี่ยม สีเขียวเข้ม ซึ่ง



ต้นพันธุ์แม่โจ้ 70 ปี



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	26 ส.ค. 2553	40	14420	6

เป็นลักษณะคุณภาพของผักที่เหมาะสมกับการส่งออก อายุการออกดอกเร็ว ความสูงปานกลาง ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแฉกลึก ซึ่งเป็นผลดีต่อการได้รับแสง ทำให้ผักมีสีเขียวเข้ม และง่ายต่อการเก็บเกี่ยว

สรรพคุณทางยา กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชที่มีคุณสมบัติในการช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะในผักกระเจี๊ยบนั้นมีสารเมือกพวกเพกทิน (Pectin) และกัม (Gum) ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ให้ถูกลาม รักษาความดันให้เป็นปกติ เป็นยาบำรุงสมอง มีสรรพคุณเป็นยาระบายและสามารถแก้อิทธิพลของยาพิษได้ด้วย แต่ต้องรับประทานติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 15 วัน

คนไม่เคยรับประทานผักกระเจี๊ยบเขียว อาจรับประทานไม่เป็นรับประทานยาก กลืนลำบาก คนสมัยก่อนชอบเอาไปต้มหรือต้มราดกะทิสดกินกับ น้ำพริกกะปิ ปลาทุ รสชาติกรอบหวานอร่อยมาก แต่ที่หลายๆ คนออกจะไม่ชอบกระเจี๊ยบเขียว เพราะผักของมันข้างในจะมียางเมือกๆ หุ้มเมล็ดอยู่ นั่นเป็นสิ่งที่รับประทานแล้วเลือกคณานับ ของกระเจี๊ยบเขียวเลยทีเดียว

การรับประทานผักกระเจี๊ยบ 10-15 ผัก ตอนเย็นหรือก่อนนอน สามารถ ลดอาการท้องผูก

รับประทาน 3-5 ผัก ก่อนอาหาร ทุกวัน สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร รับประทาน 10-15 ผักทุกวัน สามารถบำรุงตับรับประทาน 5 ผัก ก่อนอาหาร 3 มื้อ ติดต่อกันทุกวัน สามารถกำจัดพยาธิตัวจิ๊ด รับประทาน 30-40 ผัก ตอนเย็น หรือ ก่อนนอน สามารถดีท็อกซ์ลำไส้ อุดจากระตักค้าง รับประทานสม่ำเสมอ เป็นเส้นใยอาหารธรรมชาติ มีแคลเซียม และ วิตามินสูง รับประทานประจำ มีไฟเลตสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง บำรุงสมอง และพัฒนาการทารกในครรภ์ 40 ผักแห้ง มีไฟเลต เทียบเท่าที่คนต้องการ ในหนึ่งวัน 10 ผัก มีไฟเลต เท่ากับ 25% ของความต้องการในหนึ่งวัน

ผู้สนใจซื้อเมล็ดพันธุ์และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉันทนา วิชรรัตน์ สาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โทร.0-5387-3380 ในวันและเวลาราชการ.

นายพิชัย สมบูรณ์วงศ์

นางจิรนนท์ เสนานาญ

ฝ่ายส่งเสริมการเกษตร

สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

โทร.0-5387-3938-9