



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
บ้านเมือง	15 พ.ค. 2553	-	-	15

การปลูกกระเจี๊ยบเขียวแม่โจ้ 2 สายพันธุ์

กระเจี๊ยบเขียว คุณค่ากับภูมิปัญญาไทย

ผศ.ฉันทนา วิรัตน์ สาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กล่าวว่า กระเจี๊ยบเป็นพืชที่นำมาประกอบเป็นอาหาร และเป็นที่รู้จักของคนเกือบจะทั่วโลก และคนไทยปลูกกระเจี๊ยบไว้บริโภคทั่วทุกภาคของประเทศ แต่คนรุ่นใหม่อาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยและรู้จักเท่าไรนัก กระเจี๊ยบที่ปลูกกันในประเทศมี 2 ชนิดคือ กระเจี๊ยบเขียวและกระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบแดงนำมาทำน้ำกระเจี๊ยบ ผลไม้หวาน ทำแกงส้ม และทำชากระเจี๊ยบได้ ส่วนกระเจี๊ยบเขียวใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงใส่ปลาอย่าง เครื่องเคียงน้ำพริก และย่างกินกับหมูหรือเนื้ออย่างเกาหลี นอกจากนี้จะนำมาปรุงอาหารและเครื่องดื่ม กระเจี๊ยบยังมีคุณค่าและสรรพคุณทางสมุนไพรหลายชนิด กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชล้มลุกมีอายุประมาณ 1 ปี เจริญเติบโตได้ดีในเขตอากาศกึ่งร้อน คือมีอุณหภูมิระหว่าง 18-35 องศาเซลเซียส มีถิ่นกำเนิดจากประเทศชวา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ลำต้น มีขนหยาบและมีความสูงประมาณ 1-2 เมตร ใบ ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยว คล้ายฝ่ามือเรียงสลับกัน และมีขนหยาบ ดอก มีสีเหลือง ที่โคนกลีบด้านในมีสีม่วงออกแดง ออกตามซอกใบ ก้านชูเรณูรวมกันเป็นลักษณะคล้ายหลอดผัก คล้ายนิ้วมือผู้หญิง ตามฝักมีขนอ่อนๆ ทั่วฝัก มีเส้นเป็นเหลี่ยมตามยาว 5 เหลี่ยม ฝักกระเจี๊ยบมีทรงยาวสีเขียว ฝักอ่อนมีรสชาติหวานกรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว

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

การปลูก กระเจี๊ยบเขียวสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี แต่ในฤดูหนาวจะให้ผลผลิตที่ต่ำเนื่องจากอุณหภูมิที่ต่ำ ทำให้ต้นเตี้ย แคร่แกร็น ออกดอกไว การเตรียมดินควรไถพลิกหน้าดินทิ้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์ และเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดินโดยการใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 1,500 กิโลกรัมต่อไร่ หรือหว่านพืชตระกูลถั่วปล่อยทิ้งไว้จนออกดอกแล้วจึงทำการไถกลบ การปลูกในฤดูฝนและฤดูแล้งใช้ระยะปลูก 50x50 เซนติเมตร (6,400 หลุมต่อไร่) ปลูกเมล็ดด้วยสารเคมีไอบีโพรไดโอน 50% wp อัตรา 60 กรัมต่อเมล็ดพันธุ์ 1 กิโลกรัม เพื่อป้องกันโรคที่ติดมากับเมล็ดพันธุ์ หยอดเมล็ดหลุมละ 3-4 เมล็ด ถอนแยกเมื่ออายุได้ 30 วัน ให้เหลือจำนวนหลุมละ 2 ต้น

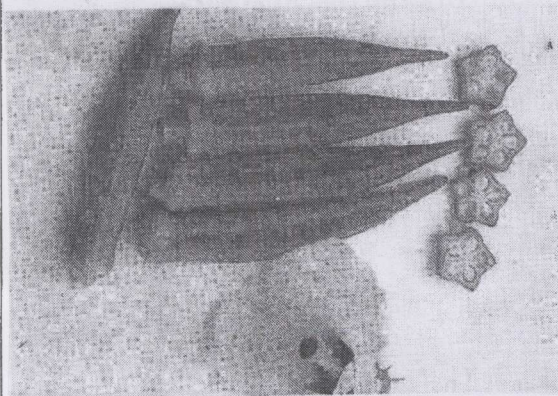
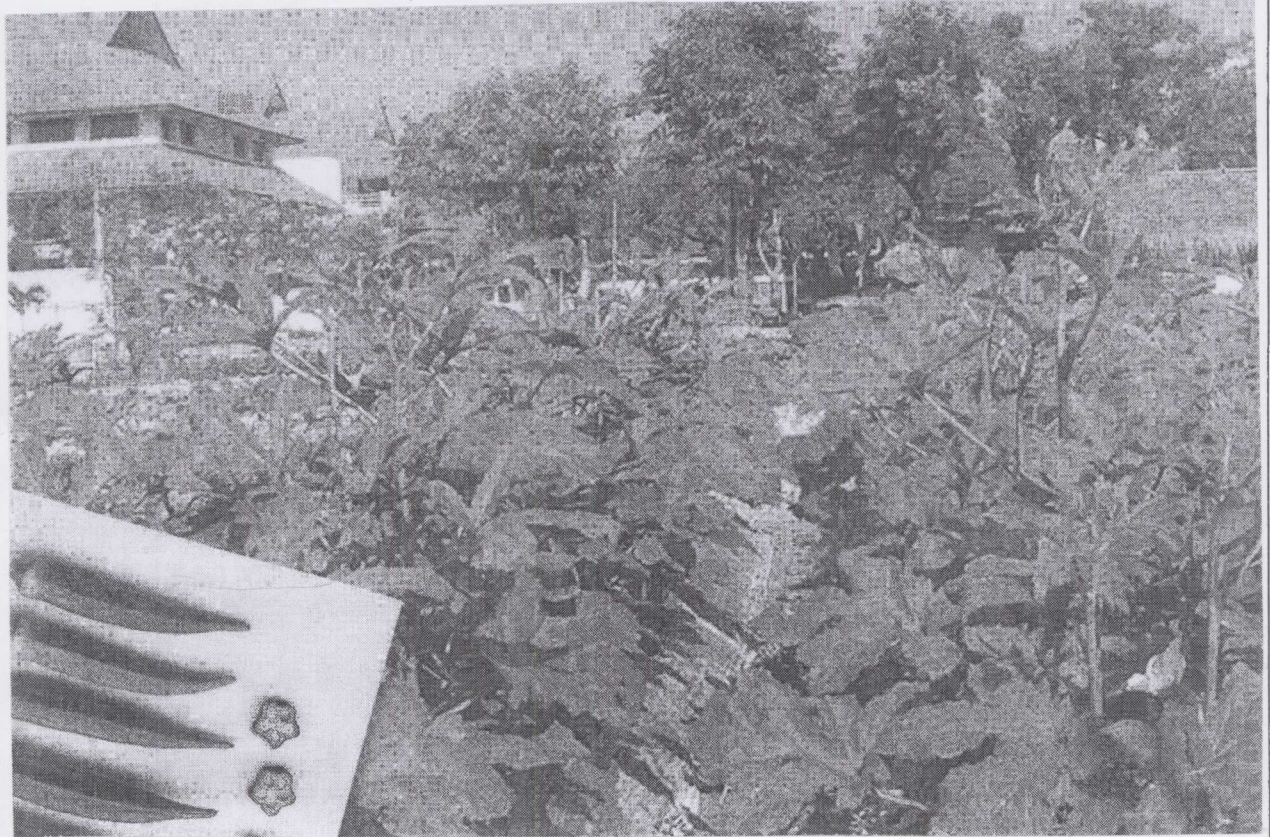
การดูแลรักษา หลังปลูก 15-20 วันควรใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 20 กิโลกรัมต่อไร่ ใส่ทุก 20 วัน โรคที่สำคัญ ได้แก่ โรคใบจุด โรคแอนแทรคโนส เมื่อปรากฏโรคควรฉีดป้องกันด้วยเชื้อบาซิลลัส (BT) ฉีดพ่นในอัตรา 30-50 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร หรือใช้สารเคมีป้องกันกำจัดเชื้อรา แมนโคเซป หรือโซเบนดาโซล ฉีดพ่นตามฉลากแนะนำ ส่วนโรคเส้นใบเหลืองที่มีแมลงหริ่งหรือหริ่งเป็นพาหะนำโรคไวรัส ฉีดพ่นด้วยคาร์โบซัลเฟน หรือฟิโปรนิล

แมลงศัตรูที่สำคัญ ได้แก่ หนอนกระทู้หอม หนอนเจาะสมอฝ้าย เพลี้ยไฟ เพลี้ยอ่อน เพลี้ยจักจั่นฝ้าย ให้ฉีดพ่นด้วยเชื้อบาซิลลัส (BT) ฉีดพ่นในอัตรา 60-80 กรัมต่อน้ำ 20 ลิตร หรือใช้สารสกัดธรรมชาติ เช่น สารสกัดจากสะเดา ฉีดพ่นในอัตรา 60-80 ซีซี ต่อน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นทุกๆ 7 วัน และอาจใช้การจัดการเกษตรที่ดีเข้าช่วยด้วยการปล่อยแมลงศัตรูธรรมชาติของแมลงศัตรูพืช

การเก็บเกี่ยว เก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 45-50 วัน ระยะเวลาในการ



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
น่านเนชั่น	15 พ.ค. 2553	✓	-	15



การเก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว

1. เมื่อกระเจี๊ยบเขียวอายุได้ 40 วันจะเริ่มออกดอก หลังจากดอกบาน 5 วัน จะสามารถเก็บเกี่ยวได้

2. ต้องเก็บกระเจี๊ยบเขียวทุกวัน ไม่ปล่อยให้ฝักที่สามารถตัดได้ทิ้งไว้บนต้น เพราะฝักกระเจี๊ยบเขียวโตเร็วมาก

3. ในระหว่างเก็บเกี่ยวให้ตัดใบทิ้งครั้งละใบพร้อมกับการตัดฝักทุก

เก็บเกี่ยวประมาณ 3 เดือน สามารถเก็บเกี่ยวได้ทั้งช่วงเช้าและบ่าย แต่การเก็บเกี่ยวในช่วงบ่ายไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากการระคายเคืองจากขนของกระเจี๊ยบเขียว โดยการใช้ตัดที่ละฝักตัดที่ขั้วให้เหลือก้านประมาณ 1 เซนติเมตร

ครั้ง เพราะจำนวนใบที่มากเกินไปจะทำให้แสงแดดส่องไม่ถึงฝักล่าง ฝักจะมีสีขี้น และเป็นภาระต่อการจัดการ
4. ใช้มีดคมตัดขั้วที่ละฝัก ตัดขั้วให้ตรง วางในภาชนะอย่างระมัดระวัง ไม่โยน





ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
น้ำขมิ้น	15 พ.ค. 2553	<	-	15

5. ใส่ถุงมือผ้าหรือถุงมือยางทุกครั้ง เพื่อป้องกันการระคาย
ผิวหนัง

6. เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ให้นำเข้าที่ร่ม การระบายอากาศดี

7. คัดแยกผักที่ไม่ได้คุณภาพออก

ผศ.ฉันทนา กล่าวอีกว่า ลักษณะเด่นของพันธุ์แม่โจ้ 70 ปี
กระเจียบเขียวพันธุ์แม่โจ้ 70 ปีเป็นพันธุ์ที่ทนทานโรคเส้นใบเหลือง
อันเกิดจากเชื้อไวรัส ผักมีสีเขียวสม่ำเสมอ มี 5 เหลี่ยม ซึ่งตรง
กับความต้องการของตลาดเพื่อการส่งออก ทรงต้นเตี้ย เป็นพุ่ม
กะทัดรัด ทำให้เก็บเกี่ยวง่าย เป็นลักษณะประจำพันธุ์แม่โจ้ 70 ปี

ลักษณะเด่นของพันธุ์แม่โจ้ 49 พันธุ์แม่โจ้ 49 เป็นพันธุ์ที่
ทนทานโรคเส้นใบเหลืองอันเกิดจากเชื้อไวรัส ผักมีลักษณะ 5
เหลี่ยม สีเขียวเข้ม ซึ่งเป็นลักษณะคุณภาพของผักที่เหมาะสมกับ
การส่งออก อายุการออกดอกเร็ว ความสูงปานกลาง ทรงต้นโปร่ง
ใบเป็นแฉกเล็ก ซึ่งเป็นผลดีต่อการได้รับแสง ทำให้ผักมีสีเขียวเข้ม
และง่ายต่อการเก็บเกี่ยว

ลักษณะประจำพันธุ์แม่โจ้ 49

สรรพคุณทางยา กระเจียบเขียวเป็นพืชที่มีคุณสมบัติในการ
ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะในผักกระเจียบนั้นมี
สารเมือกพวกเพกติน (Pectin) และกัม (Gum) ช่วยเคลือบแผล
ในกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ให้ถูกกลืน รักษาความดันให้เป็นปกติ
เป็นยาบำรุงสมอง มีสรรพคุณเป็นยาระบายและสามารถแก้อาการ
พิษตัวจิ๊ดได้ด้วย แต่ต้องรับประทานติดต่อกันเป็นเวลอย่างน้อย
15 วัน

คนไม่เคยรับประทานผักกระเจียบเขียว อาจจะได้รับประทานไม่
เป็น รับประทานยากกันสักหน่อย คนสมัยก่อนชอบเอาไปต้ม หรือ
ต้มราดกะทิสดกินกับน้ำพริกกะปิ-ปลาทุ รสชาติกรอบหวานอร่อย
มาก แต่ที่หลายๆ คนอาจจะไม่ชอบกระเจียบเขียว เพราะผักของ
มันข้างในจะมียางเมือกๆ หุ้มเมล็ดอยู่ ทำให้พื้ผักพัวพันซึ่งคนอาจ
ไม่ชอบ แต่ทว่ารู้ไม่ว่า มันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เหลือคณานับของ
กระเจียบเขียวเลยทีเดียว

รับประทานผักกระเจียบ 10-15 ผัก ตอนเย็นหรือก่อนนอน
สามารถลดอาการท้องผูก

รับประทาน 3-5 ผัก ก่อนอาหารทุกวัน สามารถรักษาแผลใน
กระเพาะอาหาร

รับประทาน 10-15 ผัก ทุกวัน สามารถบำรุงตับ

รับประทาน 5 ผัก ก่อนอาหาร 3 มื้อ ติดต่อกันทุกวัน
สามารถกำจัดพยาธิตัวจิ๊ด

รับประทาน 30-40 ผัก ตอนเย็น หรือก่อนนอน สามารถดี
ท้องลำไส้ อูจจาระตกค้าง

รับประทานสม่ำเสมอ เป็นสมุนไพรธรรมชาติ มีแคลเซียม
และวิตามินสูง

รับประทานประจำ มีไฟเลตสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง บำรุง
สมอง และพัฒนาการทารกในครรภ์

40 ผักแห้ง มีไฟเลตเทียบเท่าที่คนต้องการใน 1 วัน 10 ผัก
มีไฟเลตเท่ากับ 25% ของความต้องการใน 1 วัน

ท่านผู้อ่านท่านใดสนใจต้องการซื้อเมล็ดพันธุ์และสอบถาม
ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ผศ.ฉันทนา วัชรรัตน์ สาขาพืชผัก ภาควิชา
พืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
โทร.053-873-380 ในวันและเวลาราชการ

นภาพร ขัติยะ/เขียนใหม่