



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

การปลูกกระเจี๊ยบเขียวแม่โจ้ 2 สายพันธุ์

กระเจี๊ยบเขียว คุณค่ากับภูมิปัญญาไทย

ผศ.ฉันทนา วิษรัตน์ สาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กล่าวว่า กระเจี๊ยบเป็นพืชที่นำมาประกอบเป็นอาหาร และเป็นที่รู้จักของคนเกือบจะทั่วโลก และคนไทยปลูกกระเจี๊ยบไว้บริโภคทั่วทุกภาคของประเทศ แต่คนรุ่นใหม่อาจจะไม่ค่อยเคยและรู้จักเท่าไรนัก กระเจี๊ยบที่ปลูกกันในประเทศมี 2 ชนิดคือ กระเจี๊ยบเขียวและกระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบแดงนำมาทำน้ำกระเจี๊ยบ ผลไม้กวน ทำแกงส้ม และทำชากระเจี๊ยบได้ ส่วนกระเจี๊ยบเขียวใช้ปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงใส่ปลาอย่าง เครื่องเคียงน้ำพริก และย่างกินกับหมูหรือเนื้อย่างเกาหลี นอกจากนี้จะนำมาปรุงอาหารและเครื่องดื่ม กระเจี๊ยบยังมีคุณค่าและสรรพคุณทางสมุนไพรหลายชนิด กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชล้มลุกมีอายุประมาณ 1 ปี เจริญเติบโตได้ดีในเขตอากาศกึ่งร้อน คือมีอุณหภูมิระหว่าง 18-35 องศาเซลเซียส มีถิ่นกำเนิดจากประเทศชูดาน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ลำต้น มีขนหยาบและมีความสูงประมาณ 1-2 เมตร ใบ ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยว คล้ายฝ่ามือเรียงสลับกัน และมีขนหยาบ ดอก มีสีเหลือง ที่โคนกลีบด้านในมีสีม่วงออกแดง ออกตามซอกใบ ก้านชูเรณูรวมกันเป็นลักษณะคล้ายหลอดฝัก คล้ายนิ้วมือผู้หญิง ตามฝักมีขนอ่อนๆ ทั่วฝัก มีสันเป็นเหลี่ยมตามยาว 5 เหลี่ยม ฝักกระเจี๊ยบมีทรงยาวสี่เหลี่ยม ฝักอ่อนมีรสขชาติหวานกรอบอร่อย ส่วนฝักแก่จะมีเนื้อเหนียว

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

การปลูก กระเจี๊ยบเขียวสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี แต่ในฤดูหนาวจะให้ผลผลิตที่ต่ำเนื่องจากอุณหภูมิที่ต่ำ ทำให้ต้นเตี้ย แคระแกร็น ออกดอกไว การเตรียมดินควรไถพรวนหน้าดินทิ้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์ และเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดินโดยการใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 1,500 กิโลกรัมต่อไร่ หรือหว่านพืชตระกูลถั่วปล่อยทิ้งไว้จนออกดอกแล้วจึงทำการไถกลับ การปลูกในฤดูฝนและฤดูแล้งใช้ระยะปลูก 50x50 เซนติเมตร (6,400 หลุมต่อไร่) ปลูกเมล็ดด้วยสารเคมีไธโปรไดโอน 50% wp อัตรา 60 กรัมต่อเมล็ดพันธุ์ 1 กิโลกรัม เพื่อป้องกันโรคที่ติดมากับเมล็ดพันธุ์ หยอดเมล็ดหลุมละ 3-4 เมล็ด ตอนแยกเมื่ออายุได้ 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 หรือไอโซเบนดาโซล ฉีดพ่นตามฉลากแนะนำ ส่วนโรคเส้นใบเหลืองที่มีแมลงหริ่งหรือหริ่งเป็นพาหะนำโรคไวรัส ฉีดพ่นด้วยคาร์โบซัลเฟน หรือฟิโพรนิล

แมลงศัตรูที่สำคัญ ได้แก่ หนอนกระทุ้งหอม 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



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ MJU CLIPPING 2556/ 00031

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

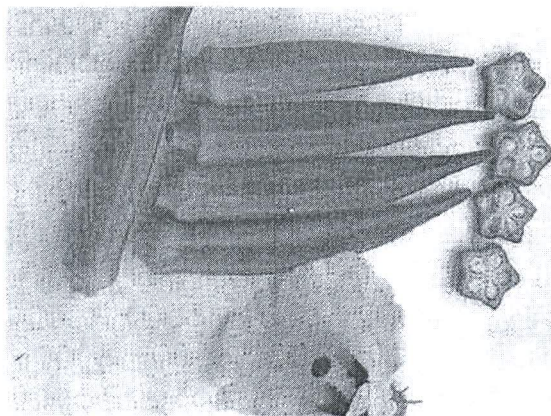




กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ MJU CLIPPING 2555/ 00031

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
น้ำเนือง	15 พ.ค. 2553	—	—	15



การเก็บเกี่ยวและการจัดการหลัง การเก็บเกี่ยว

1. เมื่อกระเจี๊ยบเขียวอายุได้ 40 วันจะเริ่มออกดอก หลังจากดอกบาน 5 วัน จะสามารถเก็บเกี่ยวได้

2. ต้องเก็บกระเจี๊ยบเขียวทุกวัน ไม่ปล่อยฝักที่สามารถตัดได้ทิ้งไว้บนต้น เพราะฝักกระเจี๊ยบเขียวโตเร็วมาก

3. ในระหว่างเก็บเกี่ยวให้ตัดใบทั้งครึ่งละใบพร้อมกับการตัดฝักทุก

เก็บเกี่ยวประมาณ 3 เดือน สามารถเก็บเกี่ยวได้ทั้งช่วงเช้าและบ่าย แต่การเก็บเกี่ยวในช่วงบ่ายไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากการระคายเคืองจากขนของกระเจี๊ยบเขียว โดยการใช้ตัดทีละฝักตัดที่ข้อให้เหลือก้านประมาณ 1 เซนติเมตร

ครั้ง เพราะจำนวนใบที่มากเกินไปจะทำให้แสงแดดส่องไม่ถึงฝักล่าง ฝักจะมีสีซีด และยังเป็นການป้องกันການเป็นแหล่งของศัตรูพืช

4. ใช้มีดคมตัดข้อที่ละฝัก ตัดข้อให้ตรง วางในภาชนะอย่างระมัดระวัง ไม่โยน



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

5. ใส่ถุงมือผ้าหรือถุงมือยางทุกครั้ง เพื่อป้องกันการระคาย
ผิวหนัง

6. เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ให้นำเข้าที่ร่ม การระบายอากาศดี

7. คัดแยกผักที่ไม่ได้คุณภาพออก

ผศ. ฉันทนา กล่าวอีกว่า ลักษณะเด่นของพันธุ์แม่โจ้ 70 ปี
กระเจียวเขียวพันธุ์แม่โจ้ 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 กระเจียวเขียวเป็นพืชที่มีคุณสมบัติในการ
ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะในผักกระเจียวนั้นมี
สารเมือกพวกเพกติน (Pectin) และกัม (Gum) ช่วยเคลือบแผล
ในกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ให้ลุกลาม รักษาความดันให้เป็นปกติ
เป็นยาบำรุงสมอง มีสรรพคุณเป็นยาระบายและสามารถแก้โรค
พยาธิตัวจิ๊ดได้ด้วย แต่ต้องรับประทานติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย
15 วัน

คนไม่เคยรับประทานผักกระเจียวเขียว อาจจะรับประทานไม่
เป็น รับประทานยากกลืนลำบาก คนสมัยก่อนชอบเอาไปต้ม หรือ
ต้มราดกะทิสดกินกับน้ำพริกกะปิ-ปลาทุ รสชาติกรอบหวานอร่อย
มาก แต่ที่หลายๆ คนออกจะไม่ชอบกระเจียวเขียว เพราะผักของ
มันข้างในจะมียางเมือกๆ หุ้มเมล็ดอยู่ ทำให้พื้ผักพื้ฟันซึ่งคนอาจ
ไม่ชอบ แต่หาว่าไม่ว่า นั่นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์เหลือคณานับของ
กระเจียวเขียวเลยทีเดียว

รับประทานผักกระเจียว 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 อุดจากระตักค้าง

รับประทานสม่ำเสมอ เป็นเส้นใยอาหารธรรมชาติ มีแคลเซียม
และวิตามินสูง

รับประทานประจำ มีโฟเลตสูง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง บำรุง
สมอง และพัฒนาการทารกในครรภ์

40 ผักแห้ง มีโฟเลตเทียบเท่าที่คนต้องการใน 1 วัน 10 ผัก
มีโฟเลตเท่ากับ 25% ของความต้องการใน 1 วัน

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

นภาพร ขัติยะ/เชียงใหม่