



โลกของพืชผัก

เรื่อง : ดร. วิจัย เกษตร สถาบันวิจัยเทคโนโลยีเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

# ปลูกผักช่วงโควิด-19 อย่างไร? ให้ได้คุณภาพ ปลอดภัย และไม่หลงทาง (ตอน 1)

**“**พัก ก็อเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังสามารถ เป็นอาหารเสริมและยารักษาโรคได้อีกด้วย พักส่วนใหญ่เป็นพืช ที่มีอายุถูกเดียว แต่บางชนิดมีอายุข้ามปี สามารถนำมาใช้ประโยชน์ เป็นได้ทั้งผักสดและแปรรูป **”**



△ ผักประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นอาหารเสริม และยา.rักษาโรคได้อีกด้วย

ความได้เปรียบอย่างหนึ่งของประเทศไทย คืออยู่ในเขตต้อนชื้น ทำให้สามารถปลูกผัก ได้ตลอดทั้งปี พื้นที่ปลูกผักในปัจจุบัน มีมากกว่า 2 ล้านไร่ ผลิตผักที่สำคัญ ในเชิงเศรษฐกิจมากกว่า 60 ชนิด และผัก พื้นบ้านอีกมากมาย ทั้งนี้ ผักจัดเป็นพืช ที่มีอายุเก็บเกี่ยวได้ภายใน 1 – 4 เดือน หลังปลูก จึงให้ผลตอบแทนได้ในเวลา อันสั้นและมีมูลค่าต่อพื้นที่สูง แต่ใน ขณะเดียวกันก็ต้องมีการดูแลที่พิถีพิถัน และต่อเนื่องจึงจะได้ผลผลิตที่มีปริมาณและ คุณภาพสูง

“จากข้อมูลพบว่า พื้นที่ปลูกผัก ของโลกใน พ.ศ. 2562 มีจำนวน 110 ล้านไร่ แหล่งผลิตผักที่สำคัญของโลก คือ ประเทศจีนและอินเดีย มีพื้นที่รวม 79 ล้านไร่ ผลผลิตผักทั่วโลกมีมากกว่า 293 ล้านตัน โดยประเทศจีน และอินเดียมีผลผลิตรวม 199 ล้านตัน”



△ ความได้เปรียบอย่างหนึ่งของประเทศไทย คืออยู่ในเขตต้อนชื้น ทำให้สามารถปลูกผักหลากหลายชนิดได้ตลอดทั้งปี



ประเทศไทยได้ผลิตผักหลากหลายชนิดและหลายพันธุ์ ทั้งผักพื้นบ้านและผักที่นำเข้าจากต่างประเทศ ผลผลิตส่วนใหญ่ใช้เพื่อการบริโภคภายในประเทศ และส่งออกในรูปแบบของผักสด ผักแปรรูปประเภทต่างๆ รวมทั้งเมล็ดพันธุ์ประมาณปีละ 0.45 ล้านตัน มูลค่า 1.52 หมื่นล้านบาท หรือราวร้อยละ 2 ของมูลค่าการส่งออกสินค้าเกษตร

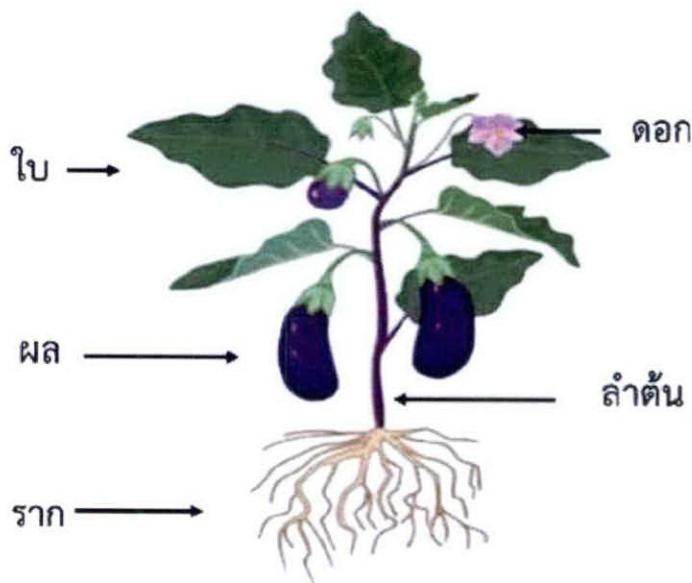
สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่างๆ เช่น ปลูกลงแปลง กระถางภาชนะปลูกรูปแบบต่างๆ มีมากขึ้น ดังนั้น “องค์ความรู้เรื่องการปลูกผักเจ้มีความจำเป็น” นับตั้งแต่การเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตของผักชนิดต่างๆ ความต้องการปั๊บจัยที่สนับสนุนการเจริญเติบโต ตั้งแต่เริ่มปลูกไปจนกระทั่งให้ผลผลิตตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่พบและแนวทางการป้องกันกำจัดที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลผลิตผักที่มีคุณภาพ คุ้มค่า ปลอดภัย และเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือหากลองคิดเล่นๆ คือ หากเราปลูกผักไว้รับประทานเอง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไวรัสโควิด-19 ได้อีกหนึ่งช่องทาง เพราะได้ลดความตึงจากการออกนอกบ้านเพื่อไปจับจ่ายใช้สอยนั่นเอง

แต่ทั้งนี้ บางคนก็ปลูกผักชนิดหรือพันธุ์ที่ไม่สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ทำให้ผักไม่ออก เจริญเติบโตได้ไม่ดี ฯลฯ จนในที่สุดก็ล้มเลิกความตั้งใจที่จะปลูกผักไว้รับประทานในช่วงวิกฤติโควิด-19

ดังนั้นเรามาทำความเข้าใจกับ “ผัก” กันก่อนดีกว่า โดยขอบเขตพื้นฐานพร้อมกับยกตัวอย่างประกอบให้ได้ทราบกัน.... ถ้าพร้อมแล้ว เรามาปลูกผักบนกระดาษไปพร้อมๆ กัน ก่อนที่จะไปลงมือปลูกจริงกันค่ะ....



△ การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่างๆ มีมากขึ้น



△ ส่วนประกอบของพืช



△ การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบของพิชกันลักษณ์อย่าว่าแต่ละส่วนมีหน้าที่หรือความสำคัญอย่างไรต่อการดำรงชีวิต

**ราก :** รากของพิชส่วนมากอยู่ในดินหรือใต้น้ำ ทำหน้าที่ดูดน้ำและธาตุอาหารที่ละลายน้ำจากดิน จากนั้นลำเลียงขึ้นไปยังส่วนต่างๆ ของพิช โดยผ่านลำต้นหรือกิ่ง และช่วยยืดลำต้นไว้ให้เกิดติดนั่น นอกจากนี้รากยังสามารถสะสมอาหารได้อีกด้วย

**ลำต้น :** ส่วนมากขึ้นมาเหนือพื้นดินเพื่อรับแสงแดด มีหน้าที่ลำเลียงน้ำ

และแร่ธาตุจากไปสู่ส่วนต่างๆ ของพิช และช่วยยึดกัน ใน และถูกให้ได้รับแสงแดด กิ่งก้าน : เป็นส่วนที่ออกอกรากกิ่งก้าน

ของพิช ส่วนมากใบมีสีเขียวและมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกันไปตามชนิดของพิช ใบมีหน้าที่หายใจ คายน้ำ และสร้างอาหาร

**ดอก :** มีขนาด รูปร่าง และสีสันต่างๆ กันไป มีหน้าที่ล่อแมลงให้มาผสมเกสร

**ผลและเมล็ด :** มีหน้าที่แพร์พันธ์ และนำเมล็ดพันธ์ไปปลูกเป็นต้นใหม่ได้

จากนั้น มาทำความเข้าใจในเรื่องของการจำแนกประเภทของผักกันก่อน ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ประเภท	พ.ศ. ๒๕๖๐	พ.ศ. ๒๕๖๑	พ.ศ. ๒๕๖๒	พ.ศ. ๒๕๖๓	พ.ศ. ๒๕๖๔	พ.ศ. ๒๕๖๕	พ.ศ. ๒๕๖๖	พ.ศ. ๒๕๖๗	พ.ศ. ๒๕๖๘	พ.ศ. ๒๕๖๙
1. ผักหัวศ์หอม			ตุดูหนานา	ตุดูร้อน		ตุดูบุน		ตุดูหนานา		
1.1 กระเทียม หัวข่า กระเทียม กระเทียม มะนาวหัวใหญ่			↔↔			↔↔↔				
2. ผักเข็มและแครอท				↔↔		↔↔↔				
2.1 เข็ม แครอท ฟักทองเข็ม				↔↔						
3. ผักกาดและเข็วข่า				↔↔↔						
3.1 กาดเจ้ ชะคร้า				↔↔↔						
3.2 กาดล้าว กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีญี่ปุ่น กะหล่ำปลีเขียว				↔↔↔						
4. ผักกาดแมลง					↔↔↔					
4.1 กาดแมลง กาดแมลง แมลงไข่เจียว					↔↔↔					
4.2 กาดแมลง แมลงไข่เจียว						↔↔↔				
5. ผักกาดเข้า						↔↔↔				
5.1 ผักกาดเข้า						↔↔↔				
5.2 ผักกาดเข้าต้ม						↔↔↔				
6. วงศ์เข้าโพล						↔↔↔				
6.1 วงศ์เข้าโพล กะเข้าโพลหวาน กะเข้าโพลเผือก						↔↔↔				
7. ผักกาดเมืองเชียง							↔↔↔			
7.1 กาดเมืองเชียง กาดเมืองเชียง							↔↔↔			
7.2 กาดเมืองเชียง ชาติ เชียง								↔↔↔		
7.3 กาดเมืองเชียง ชาติ เชียง กาดเมืองเชียง								↔↔↔		
8. ผักกาดเขียวฯ								↔↔↔		
8.1 ผักกาด								↔↔↔		
8.2 ผักกาด (สด)									↔↔↔	
8.3 ผักกาดเขียว										↔↔↔
เก็บเกี่ยว										
	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑
△ ตัวอย่างการจำแนกผักตามคุณภาพที่เหมาะสม										
	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑
	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑



1. **จำแนกผักตามลักษณะพุกพิเศษ** คือ การจำแนกตามความสัมพันธ์ของลักษณะการเจริญเติบโตในสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ คล้ายคลึงกัน ปัญหาการบริโภคของโรคและแมลงกลุ่มใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ ผักประเภทเดียวกันมักมีระบบการเจริญเติบโตทางราก ลำต้น และใบ ระบบการสืบพันธุ์ ได้แก่ ดอก ผล และเมล็ด ที่คล้ายคลึงกัน ผักสามารถจำแนกตามลักษณะพุกพิเศษ 2 ประเภท คือ พิชใบเลี้ยงเดียวและใบเลี้ยงคู่ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 15 วงศ์ จำนวน 80 ชนิด ผักที่นิยมบริโภคในประเทศไทย ได้แก่ ผักงวงศ์หอม ผักกาดและกะหล่ำแตง ถั่ว ข้าวโพด พริกและมะเขือ

2. **จำแนกผักตามส่วนที่ใช้ประโยชน์** แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม คือ ใบ ลำต้น ราก ดอก ผล และเมล็ดพันธ์ การสร้างส่วนต่างๆ มีความต้องการปุ๋ยที่แตกต่างกัน เช่น ผักที่บริโภคส่วนของใบและลำต้น จำเป็นต้องเพิ่มปุ๋ยในโตรเจน ส่วนที่บริโภคส่วนของดอก ผล เมล็ด และระบบบริโภคที่แข็งแรงต้องเพิ่มปริมาณปุ๋ยฟอสฟอรัส ส่วนความแข็งแรงและรสชาติหวานของผล ได้รับจากปุ๋ยโพแทสเซียมเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้การปลูกผักที่ต้องการส่วนต่างๆ ในการบริโภค เกี่ยวข้องกับการเขตกรรม เช่น ผักที่บริโภคส่วนของรากจะไม่เพาะกล้าเพื่อการย้ายปลูก เนื่องจากทำให้รากบิดเบี้ยว หรือแตกแขนงผิดรูปทรงได้

### 3. **การจำแนกผักตามคุณภาพที่เหมาะสม**

**คุณภาพ :** ผักที่ทนทานและเจริญเติบโตได้ดีในช่วงคุณภาพ ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส ได้แก่ ผักงวงศ์แดง หัวหมัด ยกเว้นแตงเคลบางพันธุ์ ผักงวงศ์พริกและมะเขือ และถั่วฝักยาว

**คุณภาพ :** ผักที่เจริญเติบโตได้ดีในช่วงคุณภาพ ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 18-28 องศาเซลเซียส คือผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวนาน และให้ผลผลิตสูง หรือที่เรียกว่า ผัก “พันธุ์หนัก” หากเลือกใช้พันธุ์ที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ผลผลิตต่ำ หรือเสียหาย ได้แก่ ผักงวงศ์หอมทุกชนิด ยกเว้น ห้อมแดง และห้อมแบง ผักงวงศ์กะหล่ำ



△ ผักรับประทานผลชนิดต่างๆ

และผักกาดทุกชนิด ยกเว้น คะน้า และผักหวานดิบ ผักกาดคื่นฯ เช่น แครอท มันฝรั่ง และหน่อไม้ฝรั่ง

**ฤดูร้อน :** ผักที่เจริญเติบโตได้ดี ในช่วงฤดูร้อน ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส จะเรียกว่าผัก “พันธุ์เบา” ซึ่งเป็นผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นและผลผลิต ต่ำกว่าพันธุ์หนัก เช่น ผักกาดแตง วงศ์พริก และมะเขือทุกชนิด ยกเว้น พริกยักษ์ วงศ์ถั่วทุกชนิด ยกเว้น ถั่วลันเตา และถั่วแขกบางพันธุ์ และวงศ์คื่นฯ เช่น กระเจี๊ยบเชียว ข้าวโพดหวาน

**4. จำแนกพันธุ์ผักตามช่วงแสง**  
ประเทศไทยมีความยาวของเวลาช่วงกลางวัน และกลางคืนแตกต่างกันในรอบปี คือ **วันสั้น** คือวันที่มีช่วงแสงสั้นหรือน้อยกว่า 12 ชั่วโมงต่อวัน คือ ระยะระหว่าง 15 ตุลาคม - 29 กุมภาพันธ์ (ฤดูหนาว) **วันยาว** คือ วันที่มีช่วงแสงยาวมากกว่า 12 ชั่วโมงต่อวัน คือ ระยะระหว่าง 12 เมษายน - กันยายน (ฤดูร้อน ถึง ฤดูฝน) **วันปกติ** คือวันที่มีช่วงแสง 12 ชั่วโมงต่อวัน คือ ระยะระหว่าง 3 กันยายน - 14 ตุลาคม และ 1 มีนาคม - 11 เมษายน (ฤดูหนาว และฤดูร้อน) สำหรับประเทศไทยของพันธุ์ผักจำแนก ตามช่วงแสง แบ่งได้ดังนี้

**พันธุ์วันสั้น** คือ พันธุ์ของผัก ที่ออกดอกเมื่อช่วงกลางวันสั้นกว่าช่วงวัน วิกฤติหรือความยาวของวันสั้น เช่น ผักกาดหอมแห้งชืดออกเร็วทำให้ผลผลิต

ทางลำต้นและใบมีขนาดเล็ก วันสั้น มีอิทธิพลต่อผักกาดแตงทำให้แสดง ตอบเเพคเมี่ยสูง ตอบเเพคเมี่ยพัฒนาเป็น ผลจึงทำให้ได้ผลผลิตสูง ตัวอย่างเช่น พันธุ์หอมหัวใหญ่ที่ปลูกในประเทศไทย เป็นพันธุ์เบาสามารถลงหัวในสภาพ ช่วงแสง 11.5 ชั่วโมงต่อวัน

**พันธุ์วันยาว** คือ พันธุ์ของผัก ที่ออกดอกเมื่อช่วงกลางวันยาวกว่าช่วง วันวิกฤติ หรือความยาวของวันยาว เช่น สภาพวันยาวจะระดูนให้ผักกาดแตง แสดงตอบเเพคผู้มาก ทำให้มีการติดผลน้อย และผลผลิตลดลง

**พันธุ์วันปกติ** คือ พันธุ์ของผัก ที่ไม่ตอบสนองต่อช่วงวัน เช่น สภาพวันปกติ มีอิทธิพลต่อการสร้างตัวตอบของมะเขือเทศ

สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจต่อมา คือเรื่องของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ต่อการเจริญเติบโตของผัก กล่าวคือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของผัก ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยของสิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิต ปัจจัยที่ มีชีวิต เช่น สัตว์ โรค และแมลง ปัจจัยที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ สภาพแวดล้อม เช่น ความอุดมสมบูรณ์ ของดิน ภูมิอากาศ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น ช่วงแสง การถ่ายเทของอากาศ และปริมาณน้ำ สภาพแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตตั้งแต่เมล็ดพันธุ์เริ่มอก การเจริญเติบโตทางลำต้น ใบ ตอบ ผล และเมล็ด จนกระทั่งถึงวันเก็บเกี่ยวผลผลิต



△ นี่คือผลผลิตจากคนเมืองซึ่งปลูกผักนิดต่างๆ ไว้บนดาดฟ้า

โดยทั่วไปผักกาดแตง วงศ์ถั่ว และวงศ์มะเขือ สามารถเจริญเติบโต ได้ผลผลิตติดตลอดปีและทุกภาคของประเทศไทย ผักกาดคงทนถาวรเจริญเติบโตได้ดีในฤดูหนาว หากต้องการปลูกในฤดูร้อนหรือฤดูฝน ต้องใช้พันธุ์ที่ทนร้อนและฝน หรือเลือก พื้นที่ที่มีอากาศเย็นในฤดูร้อนและฤดูฝน การปลูกผักกาดหอมมากให้ผลผลิตสูง ในฤดูหนาว ยกเว้น หอมแดงและหอม แบง สามารถปลูกได้ตลอดปี นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันมีผลต่อการ เจริญเติบโตของผักแต่ละประเภทได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ พื้นที่ที่แบ่ง ตามสภาพภูมิอากาศ ปัจจัยของ สภาพแวดล้อม ซึ่งจะขยายความ พร้อมกับ รายละเอียดของปัจจัยอื่นๆ ให้ได้ทราบกัน ในฉบับไป ฉบับนี้ขอนำเสนอพอเป็น น้ำจิมเท่านั้นก่อน

“เห็นไหมครับว่า “ผัก” นี้ที่ดู เมื่อวานจะปลูกง่าย ดูแลง่าย แต่ถ้า ลงรายละเอียดเชิงลึกแล้วก็ไม่ได้ง่าย อีกต่อไป คิดเลยใช่ไหมครับ? ดังนั้นหากจะ ปลูกผักให้มีผลผลิตที่หลากหลาย ผลผลิตมีปริมาณและคุณภาพสูง บริโภคในครัวเรือนทั้งปี จะต้องศึกษา รายละเอียดเหล่านี้ให้ได้เสียก่อน จึงจะได้ไม่พลาดและไม่หลงทางค่ะ”

(K)