



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

“ผัก ถือเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังสามารถเป็นอาหารเสริมและยารักษาโรคได้อีกด้วย ผักส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีอายุฤดูเดียว แต่บางชนิดมีอายุข้ามปี สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นได้ทั้งผักสดและแปรรูป”



△ ผักประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นอาหารเสริมและยารักษาโรคได้อีกด้วย

ความได้เปรียบอย่างหนึ่งของประเทศไทย คืออยู่ในเขตร้อนชื้น ทำให้สามารถปลูกผักได้ตลอดทั้งปี พื้นที่ปลูกผักในปัจจุบันมีมากกว่า 2 ล้านไร่ ผลผลิตที่สำคัญในเชิงเศรษฐกิจมากกว่า 60 ชนิด และผักพื้นบ้านอีกมากมาย ทั้งนี้ ผักจัดเป็นพืชที่มีอายุเก็บเกี่ยวได้ภายใน 1 - 4 เดือน หลังปลูก จึงให้ผลตอบแทนได้ในเวลาอันสั้นและมีมูลค่าต่อพื้นที่สูง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีการดูแลที่พิถีพิถัน และต่อเนื่องจึงจะได้ผลผลิตที่มีปริมาณและคุณภาพสูง

“จากข้อมูลพบว่า พื้นที่ปลูกผักของโลกใน พ.ศ. 2562 มีจำนวน 110 ล้านไร่ แหล่งผลิตผักที่สำคัญของโลกคือ ประเทศจีนและอินเดีย มีพื้นที่รวม 79 ล้านไร่ ผลผลิตผักทั่วโลกมีมากกว่า 293 ล้านตัน โดยประเทศจีนและอินเดียมีผลผลิตรวม 199 ล้านตัน”



△ ความได้เปรียบอย่างหนึ่งของประเทศไทย คืออยู่ในเขตร้อนชื้น ทำให้สามารถปลูกผักหลากหลายชนิดได้ตลอดทั้งปี

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

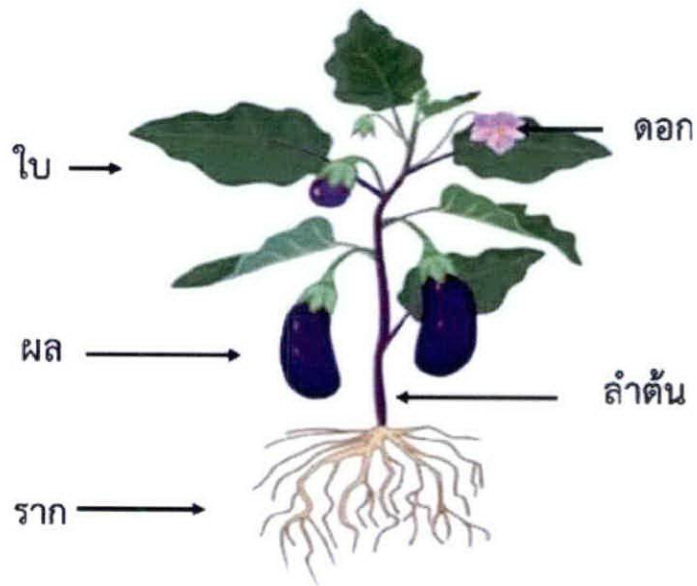
สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ เช่น ปลูกลงแปลง กระถาง ภาชนะปลูกรูปแบบต่าง ๆ มีมากขึ้น ดังนั้น **“องค์ความรู้เรื่องการปลูกผักจึงมีความจำเป็น”** นับตั้งแต่การเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตของผักชนิดต่าง ๆ ความต้องการปัจจัยที่สนับสนุนการเจริญเติบโต ตั้งแต่เริ่มปลูกไปจนกระทั่งให้ผลผลิต ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่พบและแนวทางการป้องกันกำจัดที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลผลิตผักที่มีคุณภาพ คุ้มค่า ปลอดภัย และเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือหากลองคิดเล่น ๆ คือ หากเราปลูกผักไว้รับประทานเอง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไวรัสโควิด-19 ได้อีกหนึ่งช่องทาง เพราะได้ลดความถี่จากการออกนอกบ้าน เพื่อไปจับจ่ายใช้สอยนั่นเอง

แต่ทั้งนี้ บางคนก็ปลูกผักชนิดหรือพันธุ์ที่ไม่สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ทำให้ผักไม่ออก เจริญเติบโตได้ไม่ดี ฯลฯ จนในที่สุดก็ล้มเลิกความตั้งใจที่จะปลูกผักไว้รับประทานในช่วงวิกฤติโควิด-19

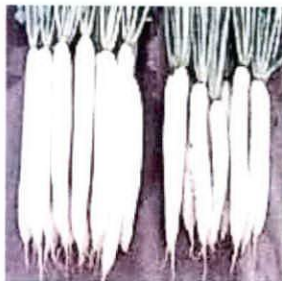
ดังนั้นเราทำความเข้าใจกับ **“ผัก”** กันก่อนดีกว่า โดยขอปูพื้นฐานพร้อมยกตัวอย่างประกอบให้ได้ทราบกัน.... **ถ้าพร้อมแล้ว เรามาปลูกผักบนกระดาดไปพร้อม ๆ กัน ก่อนที่จะไปลงมือปลูกจริงกันค่ะ....**



△ การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ มีมากขึ้น



△ ส่วนประกอบของพืช



รากแก้ว : ผักกาดหัว



ใบ : ผักงอกคะหล่ำ



ผล : แตงกวา



ลำต้น : ห่อไม้ฝรั่ง



ดอกและลำต้นใบ : ผักกาดขวางตั้ง



ผักและเมล็ด : ถั่วฝักยาว

△ การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

ลำดับ : ส่วนมากขึ้นมาจากเนื้อพื้นดิน
เพื่อรับแสงแดด มีหน้าที่ลำเลียงน้ำ

จากนั้น มาทำความเข้าใจในเรื่องของ
การจำแนกประเภทของผักกันก่อน ซึ่งแบ่ง
ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ฤดูหนาว : ผักที่เจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูหนาว ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 18-28 องศาเซลเซียส คือผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวนาน และให้ผลผลิตสูง หรือที่เรียกว่า ผัก **“พันธุ์หนัก”** หากเลือกใช้พันธุ์ที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ผลผลิตต่ำหรือเสียหาย ได้แก่ ผักวงศ์หอมทุกชนิด ยกเว้น หอมแดง และหอมแบ่ง ผักวงศ์กะหล่ำ

△ ตัวอย่างการจำแนกผักตามฤดูปลูกที่เหมาะสม





△ ผักรับประทานผลชนิดต่าง ๆ



△ นี่คือผลผลิตจากคนเมืองซึ่งปลูกผักชนิดต่าง ๆ ไว้บนดาดฟ้า

และผักกาดทุกชนิด ยกเว้น คะน้า และผักกวางตุ้ง ผักวงศ์อื่น ๆ เช่น แครอท มันฝรั่ง และหน่อไม้ฝรั่ง

ฤดูร้อน : ผักที่เจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูร้อน ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส จะเรียกว่าผัก “พันธุ์เบา” ซึ่งเป็นผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นและผลผลิตต่ำกว่าพันธุ์หนัก เช่น ผักวงศ์แตง วงศ์พริก และมะเขือทุกชนิด ยกเว้น พริกยักษ์ วงศ์ถั่วทุกชนิด ยกเว้น ถั่วลิสงเตา และถั่วแขกบางพันธุ์ และวงศ์อื่น ๆ เช่น กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดหวาน

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

พันธุ์วันสั้น คือ พันธุ์ของผักที่ออกดอกเมื่อช่วงกลางวันสั้นกว่าช่วงวันวิฤติหรือความยาวของวันสั้น เช่น ผักกาดหอมแทงช่อดอกเร็วทำให้ผลผลิต

ทางลำต้นและใบมีขนาดเล็ก วันสั้น มีอิทธิพลต่อผักวงศ์แตงทำให้แสดงดอกเพศเมียสูง ดอกเพศเมียพัฒนาเป็นผลจึงทำให้ได้ผลผลิตสูง ตัวอย่างเช่น พันธุ์หอมหัวใหญ่ที่ปลูกในประเทศไทยเป็นพันธุ์เบาสามารถลงหัวในสภาพช่วงแสง 11.5 ชั่วโมงต่อวัน

พันธุ์วันยาว คือ พันธุ์ของผักที่ออกดอกเมื่อช่วงกลางวันยาวกว่าช่วงวันวิฤติ หรือความยาวของวันยาว เช่น สภาพวันยาวกระตุ้นให้ผักวงศ์แตงแสดงดอกเพศผู้มาก ทำให้มีการติดผลน้อยและผลผลิตลดลง

พันธุ์วันปกติ คือ พันธุ์ของผักที่ไม่ตอบสนองต่อช่วงวัน เช่น สภาพวันปกติ มีอิทธิพลต่อการสร้างตาของมะเขือเทศ สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจต่อมาคือเรื่องของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของผัก กล่าวคือการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของผักได้รับอิทธิพลจากปัจจัยของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ปัจจัยที่มีชีวิต เช่น สัตว์โรค และแมลง ปัจจัยที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ สภาพแวดล้อม เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของดิน ภูมิอากาศ เช่น อุณหภูมิ ความชื้น ช่วงแสง การถ่ายเทของอากาศ และปริมาณน้ำ สภาพแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตตั้งแต่เมล็ดพันธุ์เริ่มงอก การเจริญเติบโตทางลำต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด จนกระทั่งถึงวันเก็บเกี่ยวผลผลิต

โดยทั่วไปผักวงศ์แตง วงศ์ถั่ว และวงศ์มะเขือ สามารถเจริญเติบโตได้ผลผลิตดีตลอดปีและทุกภาคของประเทศ ผักวงศ์กะหล่ำเจริญเติบโตได้ดีในฤดูหนาว หากต้องการปลูกในฤดูร้อนหรือฤดูฝนต้องใช้พันธุ์ที่ทนร้อนและฝน หรือเลือกพื้นที่ที่มีอากาศเย็นในฤดูร้อนและฤดูฝน การปลูกผักวงศ์หอมมักให้ผลผลิตสูงในฤดูหนาว ยกเว้น หอมแดงและหอมแบ่ง สามารถปลูกได้ตลอดปี นอกจากนี้สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันมีผลต่อการเจริญเติบโตของผักแต่ละประเภทได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ พื้นที่ที่แบ่งตามสภาพภูมิอากาศ ปัจจัยของสภาพแวดล้อม ซึ่งจะขยายความ พร้อมกรายละเอียดของปัจจัยอื่นๆ ให้ได้ทราบกันในฉบับไป ฉบับนี้ขอนำเสนอพอเป็นน้ำจิ้มเท่านั้นก่อน

“เห็นไหมคะว่า “ผัก” พืชที่ดูเหมือนว่าจะปลูกง่าย ดูแลง่าย แต่ถ้าลงรายละเอียดเชิงลึกแล้วก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิดเลยใช่ไหมคะ? ดังนั้นหากจะปลูกผักให้มีผลผลิตที่หลากหลาย ผลผลิตมีปริมาณและคุณภาพสูง บริโภคในครัวเรือนทั้งปี จะต้องศึกษารายละเอียดเหล่านี้ไว้ให้ถี่ถ้วนก่อนจะได้ไม่พลาดและไม่หลงทางค่ะ”

(ก.)