



ปลูกผักช่วงโควิด-19 อย่างไร?

ให้ได้คุณภาพ ปลอดภัย และไม่หลงทาง (ตอน 1)

“ ผัก ถือเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังสามารถเป็นอาหารเสริมและยารักษาโรคได้อีกด้วย ผักส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีอายุฤดูเดียว แต่บางชนิดมีอายุข้ามปี สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นได้ทั้งผักสดและแปรรูป ”



△ ผักประเภทต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นอาหารเสริมและยารักษาโรคได้อีกด้วย

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

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



△ ความได้เปรียบอย่างหนึ่งของประเทศไทย คืออยู่ในเขตร้อนชื้น ทำให้สามารถปลูกผักหลากหลายชนิดได้ตลอดทั้งปี

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

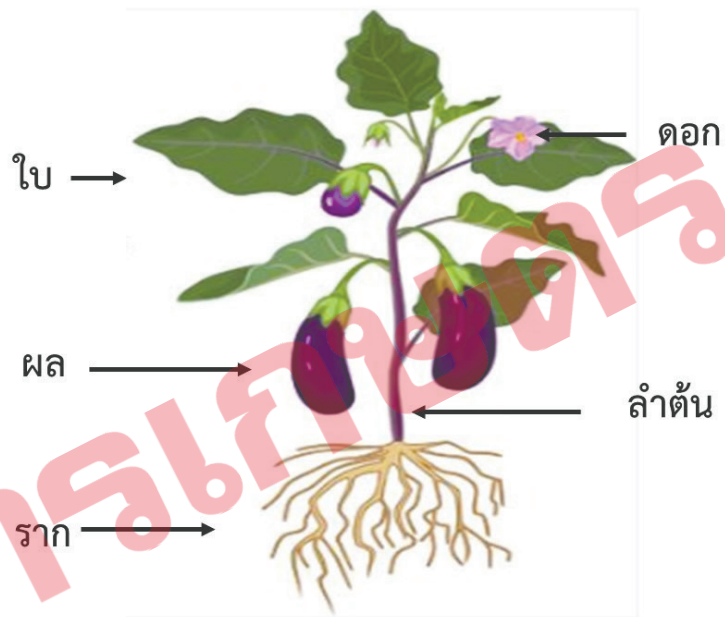
สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่างๆ เช่น ปลูกลงแปลง กระถาง ภาชนะปลูกรูปแบบต่างๆ มีมากขึ้น ดังนั้น **“องค์ความรู้เรื่องการปลูกผักจึงมีความจำเป็น”** นับตั้งแต่การเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตของผักชนิดต่างๆ ความต้องการปัจจัยที่สนับสนุนการเจริญเติบโต ตั้งแต่เริ่มปลูกไปจนกระทั่งให้ผลผลิต ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่พบและแนวทางการป้องกันกำจัดที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลผลิตผักที่มีคุณภาพ คุ้มค่า ปลอดภัย และเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือหากลองคิดเล่นๆ คือ หากเราปลูกผักไว้รับประทานเอง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไวรัสโควิด-19 ได้อีกหนึ่งช่องทาง เพราะได้ลดความถี่จากการออกนอกบ้าน เพื่อไปจับจ่ายใช้สอยนั่นเอง

แต่ทั้งนี้ บางคนก็ปลูกผักชนิดหรือพันธุ์ที่ไม่สอดคล้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ทำให้ผักไม่ออก เจริญเติบโตได้ไม่ดี ฯลฯ จนในที่สุดก็ล้มเลิกความตั้งใจที่จะปลูกผักไว้รับประทานในช่วงวิกฤติโควิด-19

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



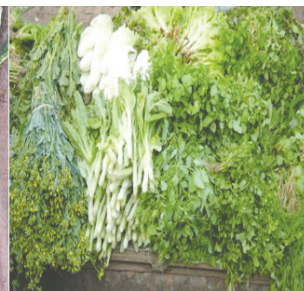
△ การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ความนิยมการปลูกผักเพื่อบริโภคกันในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ มีมากขึ้น



△ ส่วนประกอบของพืช



รากแก้ว : ผักกาดหัว



ใบ : ผักกวางตุ้งกะหล่ำ



ผล : แตงกวา



ลำต้น : หน่อไม้ฝรั่ง



ดอกและลำต้นใบ: ผักกาดขวางตุ้ง



ผักและเมล็ด : ถั่วฝักยาว

△ การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบของพืชกันสักหน่อยว่าแต่ละส่วนมีหน้าที่หรือความสำคัญอย่างไรต่อการดำรงชีวิต

ราก : รากของพืชส่วนมากอยู่ในดินหรือใต้น้ำ ทำหน้าที่ดูดน้ำและธาตุอาหารที่ละลายน้ำจากดิน จากนั้นลำเลียงขึ้นไปยังส่วนต่างๆ ของพืช โดยผ่านลำต้นหรือกิ่ง และช่วยยึดลำต้นไว้ให้เกาะติดดิน นอกจากนี้รากยังสามารถสะสมอาหารได้อีกด้วย

ลำต้น : ส่วนมากขึ้นมาเหนือพื้นดินเพื่อรับแสงแดด มีหน้าที่ลำเลียงน้ำ

และแร่ธาตุจากรากไปสู่ส่วนต่างๆ ของพืช และช่วยซูกิ่งก้าน ใบ และดอกให้ได้รับแสงแดด

กิ่งก้าน : เป็นส่วนชูใบ ดอกและผล

ใบ : เป็นส่วนที่งอกออกจากกิ่งก้าน

ของพืช ส่วนมากใบมีสีเขียวและมีรูปร่างลักษณะแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช ใบมีหน้าที่หายใจคายน้ำ และสร้างอาหาร

ดอก : มีขนาด รูปร่าง และสีแตกต่างกันไป มีหน้าที่ล่อแมลงให้มาผสมเกสร

ผลและพันธุ์ : มีหน้าที่แพร่พันธุ์และนำเมล็ดพันธุ์ไปปลูกเป็นต้นใหม่ได้

จากนั้น มาทำความเข้าใจในเรื่องของการจำแนกประเภทของผักกันก่อน ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. จำแนกผักตามลักษณะพฤกษศาสตร์ คือ การจำแนกตามความสัมพันธ์ของลักษณะการเจริญเติบโตในสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ คล้ายคลึงกัน ปัญหาการรบกวนของโรคและแมลงกลุ่มใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ผักประเภทเดียวกันมักมีระบบการเจริญเติบโตทางราก ลำต้น และใบ ระบบการสืบพันธุ์ ได้แก่ ดอก ผลและพันธุ์ ที่คล้ายคลึงกัน ผักสามารถจำแนกตามลักษณะพฤกษศาสตร์ 2 ประเภท คือ พืชใบเลี้ยงเดี่ยวและใบเลี้ยงคู่ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 15 วงศ์ จำนวน 80 ชนิด ผักที่นิยมบริโภคในประเทศไทย ได้แก่ ผักวงศ์หอม ผักกาดและกะหล่ำแดง ถั่ว ข้าวโพด พริกและมะเขือ

2. จำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม คือ ใบ ลำต้น ราก ดอก ผล และเมล็ดพันธุ์ การสร้างส่วนต่างๆ มีความต้องการปุ๋ยที่แตกต่างกัน เช่น ผักที่บริโภคส่วนของใบและลำต้นจำเป็นต้องเพิ่มปุ๋ยไนโตรเจน ส่วนที่บริโภคส่วนของดอก ผล เมล็ด และระบบรากที่แข็งแรงต้องเพิ่มปริมาณปุ๋ยฟอสฟอรัส ส่วนความแข็งแรงและรสชาติหวานของผลได้รับจากปุ๋ยโพแทสเซียมเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้การปลูกผักที่ต้องการส่วนต่างๆ ในการบริโภค เกี่ยวข้องกับการเขตกรรม เช่น ผักที่บริโภคส่วนของรากจะไม่ใช่เพราะกล้าเพื่อการย้ายปลูก เนื่องจากทำให้รากบิดเบี้ยว หรือแตกแขนงผิดปกติได้

3. การจำแนกผักตามฤดูปลูกที่เหมาะสม

ฤดูฝน : ผักที่ทนฝนและเจริญเติบโตได้ดีในช่วงฤดูฝน ซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส ได้แก่ ผักวงศ์แตงทั้งหมด ยกเว้นแตงเทศบางพันธุ์ ผักวงศ์พริกและมะเขือ และถั่วฝักยาว

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

ประเภท	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
	ฤดูหนาว			ฤดูร้อน			ฤดูฝน			ฤดูหนาว		
1. ผักวงศ์หอม												
1.1 กระเทียม ทุยข้าย หอมแดง หอมแบ่ง และหอมหัวใหญ่	↔						↔			↔		
2. ผักชีและแครอท												
2.1 ขึ้นช่าย แครอท ผักชี และผักชีฝรั่ง	↔						↔			↔		
3. ผักวงศ์กะหล่ำ												
3.1 กวางตุ้ง คะน้า	↔						↔			↔		
3.2 กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี ผักกาดขาวปลี ผักกาดเขียวปลี และผักกาดหัว	↔						↔			↔		
				← ผักนอกฤดู ราคาสูง →								
4. ผักวงศ์แตง												
4.1 แตงกวา บวบ มะระ แตงไทย น้ำเต้า แตงโม และฟักทอง	↔						↔			↔		
4.2 แตงโม แตงเทศ และฟักทอง	↔						← ผักนอกฤดู ราคาสูง →			↔		
5. ผักวงศ์ถั่ว												
5.1 ถั่วฝักยาว	↔						↔			↔		
5.2 ถั่วแขก ถั่วลิสงเตา	↔						↔			↔		
6. วงศ์ข้าวโพด												
6.1 ข้าวโพดฝักอ่อน ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดข้าวเหนียว	↔						↔			↔		
7. ผักวงศ์มะเขือ												
7.1 พริก มะเขือเทศ และมะเขือ	↔						↔			↔		
7.2 พริก พริกยักษ์ มะเขือ มะเขือเทศ และมันฝรั่ง	↔						← ผักนอกฤดู ราคาสูง →			↔		
7.3 พริกยักษ์ มะเขือเทศ และมันฝรั่ง	↔						↔			↔		
8. ผักวงศ์อื่นๆ												
8.1 ผักสลัด	↔						↔			↔		
8.2 ผักสลัด (ห่อ)	↔						↔			↔		
8.3 ผักบุ้งจีน	↔						↔			↔		
เครื่องหมาย												
↔	ฤดูปลูกตลอดปี											
↔	ฤดูปลูกปกติ											
↔	ฤดูฝนถึงฤดูหนาวและให้ราคาสูง											

△ ตัวอย่างการจำแนกผักตามฤดูปลูกที่เหมาะสม





△ ผักมารับประทานผลชนิดต่าง 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 ถั่วลิ้นเต่า 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 พันธุ์หอมหัวใหญ่ที่ปลูกในประเทศไทย เป็นพันธุ์เบาสามารถงอกหัวในสภาพช่วงแสง 11.5 ชั่วโมงต่อวัน

พันธุ์วันยาว คือ พันธุ์ของผักที่ออกดอกเมื่อช่วงกลางวันยาวกว่าช่วงวันวิฤติ หรือความยาวของวันยาว เช่น สภาพวันยาวกระตุ้นให้ผักวงศ์แตงแสดงดอกเพศผู้มาก ทำให้มีการติดผลน้อย และผลผลิตลดลง

พันธุ์วันปกติ คือ พันธุ์ของผักที่ไม่ตอบสนองต่อช่วงวัน เช่น สภาพวันปกติ มีอิทธิพลต่อการสร้างตาดอกของมะเขือเทศ สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจต่อมา คือเรื่องของ**สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของผัก** กล่าวคือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของผักได้รับอิทธิพลจากปัจจัยของสิ่งมีชีวิตและไม่สิ่งมีชีวิต ปัจจัยที่มีชีวิต เช่น สัตว์ โรค 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 หากต้องการปลูกในฤดูร้อนหรือฤดูฝน ต้องใช้พันธุ์ที่ทนร้อนและฝน หรือเลือกพื้นที่ที่มีอากาศเย็นในฤดูร้อนและฤดูฝน การปลูกผักวงศ์หอมผักให้ผลผลิตสูงในฤดูหนาว ยกเว้น หอมแดงและหอมแบ่ง สามารถปลูกได้ตลอดปี นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันมีผลต่อการเจริญเติบโตของผักแต่ละประเภท ได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ พื้นที่ที่แบ่งตามสภาพภูมิอากาศ ปัจจัยของสภาพแวดล้อม ซึ่งจะขยายความ พร้อมกับรายละเอียดของปัจจัยอื่นๆ ให้ได้ทราบกันในฉบับต่อไป ฉบับนี้ขอแนะนำเสนอพื่อน้ำจิ้มเท่านั้นก่อน

“เห็นไหมคะว่า “ผัก” พืชที่ดูเหมือนว่าจะปลูกง่าย ดูแลง่าย แต่ถ้าลงรายละเอียดเชิงลึกแล้วก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิดเลยใช่ไหมคะ? ดังนั้นหากจะปลูกผักให้มีผลผลิตที่หลากหลาย ผลผลิตมีปริมาณและคุณภาพสูง บริโภคในครัวเรือนทั้งปี จะต้องศึกษารายละเอียดเหล่านี้ไว้ให้ดีเสียก่อน จะได้ไม่พลาดและไม่หลงทางคะ”

(K.)