

ข่าวประชาสัมพันธ์



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕๙ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

สวัสดิ์คະ ท່ານผู้อ่านทุกท่าน

หลังจากฉบับที่แล้ว ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้นำเสนอข่าวประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับ “บัวบก” ไปแล้ว มาฉบับนี้ศูนย์ฯ ขอเสนอพืชผักหรือจะเป็นสมุนไพรด้วยก็ได้เนาะคะ นั่นคือ “ผักไห่” หรือชื่อพื้นบ้าน ในจังหวัดเลย เรียกว่า “ผักใส่” บางท่านอาจจะไม่รู้จักหน้าตาของผักไห่หรือผักใส่ แต่ถ้าบอกว่า มะระขี้นก และมะระจีน ทุกท่านต้องร้องอ้อเลยใช่ไหมคะ

จากสภาพอากาศช่วงเดือนกรกฎาคมโดยทั่วไปของทุกปี จะเริ่มเข้าสู่ฤดูฝนเต็มตัว พี่น้องเกษตรกรกรชาวไร่ชาวนา และคนทำงานก็ตั้งใจที่จะได้เพาะปลูกพืชในไร่นา เพื่อเป็นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้พร้อม ต้องรู้จักมองหาผักที่เป็นยาป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ที่อาจจะมากับฤดูกาล ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย มีการจัดทำแปลงปลูกผักใส่หรือผักไห่ เพื่อเป็นแปลงเรียนรู้และแปลงทดสอบเก็บเมล็ดพันธุ์ เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้เรียนรู้ ถ้าจะกล่าวถึงผักไห่แล้วถือว่าเป็นพืชตระกูลแตงและเป็นตระกูลเดียวกันกับมะระขี้นก แต่เป็นคนละสายพันธุ์กันเท่านั้นเอง



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* L.

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น ๆ : ภาคอีสาน ผักไห่, ผักใส่, ผักไซ

ภาคกลาง มะไห่ ภาคเหนือ มะห้อย

ลักษณะทั่วไป : เป็นพืชเถาวัลย์ เจริญเติบโตโดยสามารถเลื้อยไปตามพื้นดิน ตามริมรั้ว ตามร้านหรือต้นไม้เช่นเดียวกับมะระขี้นกและมะระจีน

เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่โล่งกลางแจ้ง เถาของผักไห่สายพันธุ์พื้นบ้าน

จะตายเมื่อเข้าสู่หน้าแล้ง ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยวเรียงแบบสลับมีรูปหัวใจ ขอบใบหยักเล็กน้อย ดอกเป็นดอกเดี่ยวขึ้นตามซอกใบต้นแยกเพศอยู่คนละต้น มีกลิ่นดอกสีขาวอมเหลือง ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเริ่มเป็นสีเหลืองอมส้ม มีสรรพคุณแก้โลหิตเป็นพิษ ในใบยอดอ่อนและผลมีรสขมเย็น ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โรคตับ และบรรเทาอาการโรคเก๊าต์



ลักษณะแปลงปลูก

การขยายพันธุ์

การขยายพันธุ์ สำหรับไหหรือผักใส่พื้นบ้าน ทำได้ ๒ วิธี คือ การเพาะเมล็ด และการใช้หัวหรือ
เป้งหรือราก มีลักษณะเหมือนมันเทศ (Sweet potato) จะแตกหัวในช่วงฤดูแล้งและออกใหม่ในช่วงต้นฤดูฝน



หัวของผักไห่

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์และพัฒนาสายพันธุ์โดยทางราชการ ซึ่ง
นิยมปลูกเพื่อตัดยอดอ่อน เรียกว่า ผักไห่พันธุ์เกษตร ซึ่งมีลักษณะพันธุ์มีใบใหญ่
หนาขึ้น แตกแขนงได้ดีและมากกว่า แต่ผลจะมีขนาดเล็กไม่มีเมล็ดเลย จึงไม่สามารถ
ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดได้ มีรสชาติขมปนหวาน ชาวบ้านจึงนิยมเรียกว่า “ผักใส่หวาน”
และผักพันธุ์นี้ต้องขยายพันธุ์โดยใช้หัวหรือรากเท่านั้น



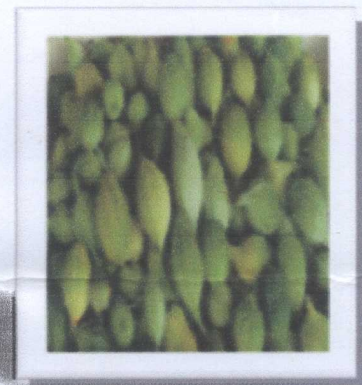
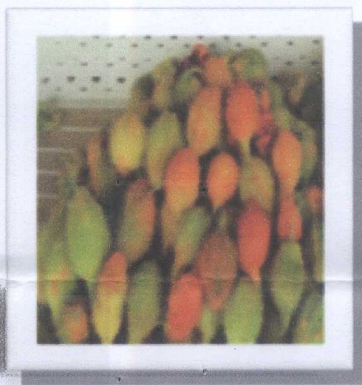
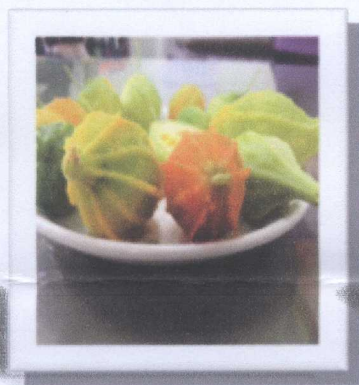
ใบคล้ายรูปหัวใจ



ผลของผักไห่/ผักใส่



ยอดอ่อนของผักไห่/ผักใส่

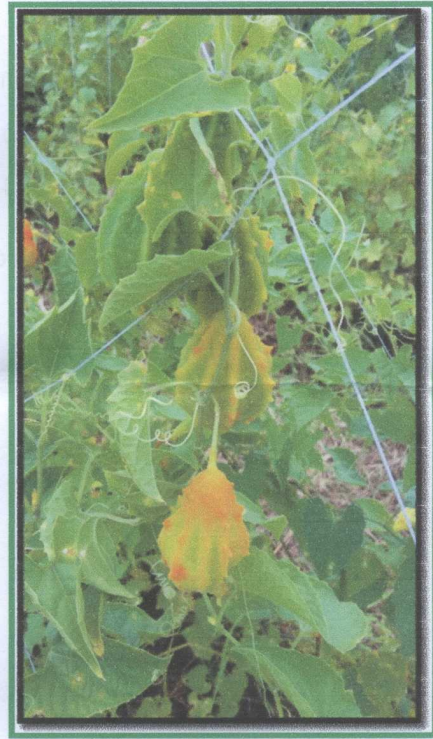
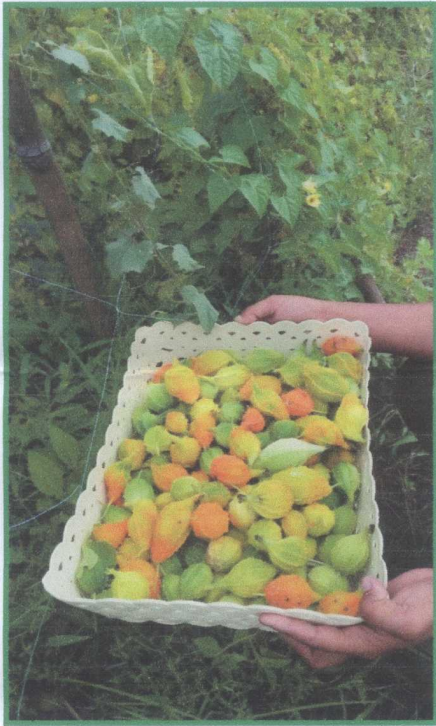


รูปภาพผลผลิตได้จากแปลงปลูกผักไห่หรือผักใส่ของศูนย์ฯ

ประโยชน์ของผักไห่หรือผักใส่ ผล ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยระบาย ฆ่าเชื้อทางการแพทย์แผนไทยใช้เข้าตำรับ
ยาแก้ไข้ที่อาการติดเชื้อต่าง ๆ

เห็นไหมคะว่าผักไห่หรือผักใส่ที่เราอาจมองข้าม มีคุณอนันต์มากมายสำหรับการดำรงชีวิตของคนไทย
เพราะฉะนั้นอย่าลืมหันมามองผักพื้นบ้านกินผักที่เป็นยากันเถอะค่ะ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว....

ไว้เจอกันใหม่ฉบับต่อไปนะคะ ขอแนะนำว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ดูแลสุขภาพด้วยนะคะ เราต้องรู้จักดูแล
สุขภาพตัวเองค่ะ....สวัสดิ์ค่ะ....



ที่ปรึกษา : สมคิด อิศสระ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย
บรรณาธิการ : บุญชวน ตะนัดชัย ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
กองบรรณาธิการ : นที มุสิกทัศน์, ชีรตา อัจโยธา, นิสันต์ กงเพชร, รัชนิย์ ไสยวรรณ

