



ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕๗ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

สวัสดิ์คະ ท่านผู้อ่านทุกท่าน

หลายๆ ท่าน คงมีความสุขกับเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา เพราะนอกจากเราจะได้อาบน้ำ เล่นกันคลายร้อนแล้วก็ถือว่าเป็นวันแห่งครอบครัวร่วมกันทำบุญ ขอพรให้ผู้ใหญ่เพื่อเป็นสิริมงคล แถมยังได้หยุดยาวต่อเนื่อง ๓-๕ วันกันเลยทีเดียว

แน่นอนค่ะ ช่วงแห่งความสุขผ่านพ้นไป เราก็ต้องดำเนินชีวิตกันต่อไป ทำงานอย่างมีความสุข ดูแลสุขภาพกายและใจ ให้แข็งแรงกันนะคะ ส่วนใครที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ทางศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ขอแนะนำ ดอกขมจันทร์ ซึ่งเป็นไม้ประดับ แต่สามารถนำมารับประทานได้ ซึ่งทางศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้มีการปลูกไว้เพื่อศึกษา ทดสอบ เก็บผลผลิต และผลิตเมล็ดพันธุ์ เพื่อใช้ในการส่งเสริมการเกษตรต่อไป

ขมจันทร์

ไม้ประดับกินได้



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ipomoea alba* L.

ชื่อวงศ์ : CONVOLVULACEAE

ชื่ออื่นๆ : ดอกพระจันทร์ ดอกแสงนวลจันทร์

ลักษณะทั่วไป : ไม้เถา ไม่มีขน ลำต้นมียางใส ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปหัวใจ กว้าง ๕-๑๓ ซม. ยาว ๘-๑๗ ซม. ปลายใบแหลม ก้านใบเรียวยาว ๕-๑๘ ซม. ดอกสีขาว กลิ่นหอม บานตอนเช้าและพลบค่ำ เมื่อบานเต็มทีดอก กว้าง ๑๐-๑๓ ซม. กลีบรองดอก มี ๕ กลีบ กลีบดอก ส่วนโคนเป็นหลอดแคบเรียวยาว ส่วนบนบานกว้าง เป็น กลีบแปดติดกัน ๕ กลีบ เกสรตัวผู้ ๕ อัน เกสรตัวเมียยื่น

ไหลพันดอกเล็กน้อย ผลรูปไข่ปลายแหลมยาว ขนาดกว้าง ๒.๕ ซม. ยาว ๓ ซม. เมล็ดมี

จัดทำโดย : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเลย บ้านติดต่อ หมู่ ๙ ถนนเจริญรัฐ ตำบลนาอาน
อำเภอเมือง จังหวัดเลย ๔๒๐๐ โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๒๘๑-๑๑๙๐ E-mail : aopdh๐๔@doae.go.th

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด อาจปลูกโดยการหยอดเมล็ดลงแปลงโดยตรง หรือ เพาะเมล็ดเป็นต้นกล้า ก่อนเพาะเมล็ดมาแช่น้ำนาน ๑๒ ชั่วโมง เพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดอ่อนตัว จะทำให้งอกเร็วขึ้น ใช้เวลาประมาณ ๗-๑๔ วัน เมื่อดันกล้าอายุ ๓๐ วันสามารถปลูกลงแปลงได้ นอกจากการขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดแล้ว ยังสามารถขยายพันธุ์โดยการปักชำส่วนของลำต้นได้เช่นกัน



การปลูก

ปลูกได้ดีในดินเกือบทุกชนิดที่มีความร่วนซุย พื้นที่ต้องระบายได้ดี เจริญเติบโตได้ในสภาพกลางแจ้งที่มีแสงแดด แปลงปลูกอาจยกแปลงเหมือนแปลงผักทั่วไปเพื่อป้องกันน้ำขัง



วิธีปลูกมีดังนี้

๑. ขุดหลุมปลูกลึก ๑๕-๒๐ เซนติเมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก ๒๐๐-๕๐๐ กรัม/หลุม
๒. นำต้นกล้างปลูก ระหว่างต้น ๔๐-๕๐ เซนติเมตร และระหว่างแถว ๗๐-๑๐๐ เซนติเมตร
๓. ในช่วง ๑ เดือนแรกหลังปลูก ควรมีการให้น้ำวันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนเช้าและตอนเย็น เมื่อดันสามารถตั้งตัวได้แล้ว จึงให้น้ำวันละครั้ง
๔. เมื่อดันดอกชมจันทร์เริ่มแตกยอด ควรมีการทำค้าง คล้ายกับค้างถั่วฝักยาว หรือทำเป็นซุ้ม โดยหลังปลูกประมาณ ๔๐-๔๕ วัน จะเริ่มออกดอก

จัดทำโดย ; ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดเลย บ้านติดต่อ หมู่ ๙ ถนนเจริญรัฐ ตำบลนาอาน อำเภอมือง จังหวัดเลย ๔๒๐๐๐ โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๒๔๑-๑๑๙๐ E-mail : aopdh๐๔@doae.go.th

การดูแลรักษา

การบำรุงรักษาต้นชมจันทร์เมื่อผลผลิตเริ่มลดลง หรือสังเกตเห็นว่าต้นโทรม ผู้ปลูกจะต้องตัดแต่งให้แตกต้นใหม่ พร้อมกับใส่ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยคอกบำรุง พร้อมให้น้ำเข้า-เย็น เพื่อให้ต้นแตกใบอ่อน จากนั้นประมาณ ๒ เดือนจึงเริ่มเก็บผลผลิตได้อีกครั้ง กระทั่งต้นมีอายุ ๒ ปี จึงเอาออกและปลูกใหม่

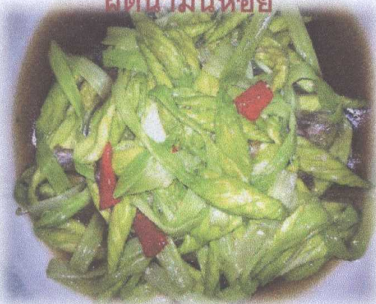
สรรพคุณ



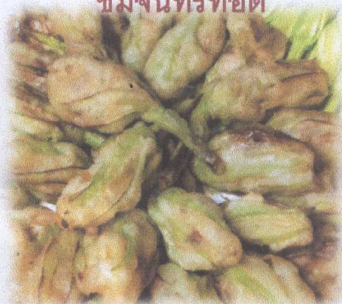
- ๑. ไชมันดำและมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะแก่ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ๒. มีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และ วิตามินต่าง ๆ ได้แก่ วิตามินบี เป็นต้น ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ๓. แก้อ่อนใน บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ และบรรเทา ริดสีดวงทวาร ขณะที่เกสรดอกชมจันทร์มีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลายทำให้สดชื่น

นอกจากคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว เรายังสามารถนำดอกชมจันทร์ไปปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น

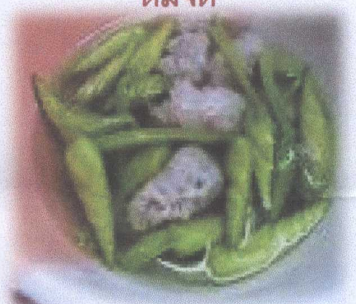
ผัดน้ำมันหอย



ชมจันทร์ทอด



ต้มจืด



กินสดกับน้ำพริก



ยำ



แกงส้ม



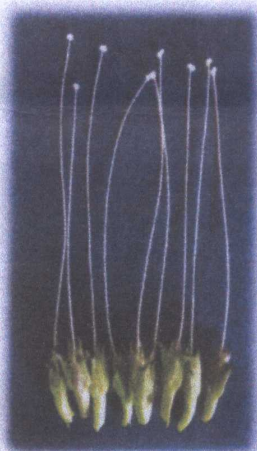
การเก็บดอกชมจันทร์ จะเก็บช่วงเช้า และ ช่วงเย็น เพราะดอกจะบานในช่วงนั้น พอ สายๆ แสงแดดจ้า หากเก็บไม่ทัน ดอกนั้นก็ จะ เหี่ยว และเมื่อมีการผสมเกสรสมบูรณ์ก็พัฒนา กลายเป็นผล ไว้เก็บเป็นเมล็ดพันธุ์ต่อไป



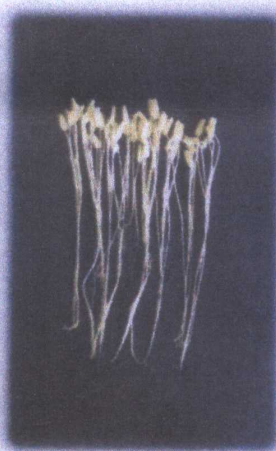
ดอกตูม



ดอกบาน



เกสรตัวเมีย



เกสรตัวผู้



ดอกที่เอาเกสรออกแล้ว

เทคนิคการกินดอกชมจันทร์

ดอกชมจันทร์ จะมีเกสรตัวผู้ ๕ อัน เกสรตัว เมีย ๑ อัน หากเราจะกินให้เป็นยาระบาย ก็ไม่ต้องเอา เกสรออก แต่หากเราจะกินเป็นผักทั่วไป ไม่ต้องการ ระบาย ให้ดึงเกสรออกทั้งหมด

เป็นไงบ้างคะ ดอกชมจันทร์ปลูกไม่ยากอย่างที่คิด แถมยังมีประโยชน์มากมาย หากท่านใด สนใจข้อมูล ติดต่อได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย ได้ค่ะ เอาละค่ะ ฉบับนี้แค่นี้ก่อน โปรดติดตามฉบับต่อไปนะคะ ขอขอบคุณค่ะ

ที่ปรึกษา : สมคิด ลือสงวณ (ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดเลย)

บรรณาธิการ : บุญชวน ตะโกคำ

กองบรรณาธิการ : สมคิด ลือสงวณ, บุญชวน ตะโกคำ, บัญชี สุเมธรัตน์, วิภาดา อานโสภา, นิพนธ์ กองเพชร, ทัศนีย์ ไชยวรรณ

ประมวลภาพ/จัดพิมพ์ : อีรดา ช่างโสภา, ทัศนีย์ ไชยวรรณ