กองขยายพันธุ์พืช

กรมส่งเสริมการเกษตร

การปลูกพืชผัก

พืชผัก หมายถึง พืชที่สามารถนำส่วนต่างๆ เช่น ใบ ลำต้น ดอก ผล และราก มาบริโภคได้ไม่ว่าบริโภคสดหรือทำให้สุกก่อนรับประทาน อาจใช้เป็นส่วนประกอบหลักหรือส่วนประกอบรอง หรือเป็นเครื่องเคียงช่วยให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

คุณประโยชน์ของพืชผัก

ประโยชน์ทางโภชนาการ

พืชผักมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

การทานพืชผักช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น

- **ลูทีน** ช่วยลดการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตา
- **เบต้า-แคโรทีน ฟลาโวนอย** ช่วยดูแลรักษาสุขภาพหัวใจ หลอดเลือด และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดโอกาสการเกิดมะเร็ง
- **ไลโคปีน** ช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก
- **แอนโทไซยานิน** ลดโอกาสการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด

ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ

การเพาะปลูกพืชผักสามารถสร้างรายได้ให้แก่ครัวเรือน และชุมชน

การเลือกเมล็ดพันธุ์พืชผัก

เมล็ดพันธุ์ คือ เมล็ดพืชที่มีชีวิตซึ่งเมื่อนำไปปลูก หรือนำไปขยายพันธุ์แล้วจะได้ต้นที่เจริญงอกงามตรงตามพันธุกรรมของพืชนั้น เมล็ดพันธุ์เสื่อมคุณภาพได้เมื่อเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์เป็นเวลานานเกินไป หรือไม่ถูกวิธี ดังนั้น <u>การใช้เมล็ดพันธุ์พืชผักเพื่อนำมาปลูก ต้องคำนึงถึง</u>

1 **เลือกพันธุ์ที่มีคุณภาพ**

เลือกใช้เมล็ดพันธุ์ที่มีอัตราความงอกสูง ไม่หมดอายุโดยสังเกต วัน เดือน ปี ที่เก็บและวันหมดอายุ อยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท และมีคุณลักษณะที่ต้องการ

2 **เลือกขนาดและระยะเวลา**

พิจารณาขนาดและระยะเวลาในการเพาะปลูกที่เหมาะสม เช่น การปลูกในฤดูร้อนต้องใช้พันธุ์ที่ทนร้อน เป็นต้น

3 **เลือกแหล่งจัดจำหน่าย**

ซื้อเมล็ดพันธุ์จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และมีความน่าเชื่อถือ

อัตราการใช้เมล็ดพันธุ์

ผักบุ้ง

อัตราการใช้เมล็ด 13,000-15,000 กรัม/ไร่

คะน้า

อัตราการใช้เมล็ด 1,000-1,500 กรัม/ไร่

กวางตุ้ง

อัตราการใช้เมล็ด 200-250 กรัม/ไร่

พริก/ประเภทมะเขือ

อัตราการใช้เมล็ด 100-350 กรัม/ไร่

การเพาะเมล็ด

1

การเพาะในแปลงเพาะ (เป็นที่นิยมในเกษตรกร)

- เลือกบริเวณใกล้ที่อยู่อาศัย สะดวกต่อการดูแล
- ดินมีความอุดมสมบูรณ์ดี น้ำไม่ท่วม
- ไม่ควรมีต้นไม้ใหญ่หรือบ้านเรือนบังแสงแดด เพื่อให้ต้นกล้าได้รับแสงแดดเพียงพอ

2

การเพาะกล้าในภาชนะ

การเพาะในถาดเพาะ (เป็นวิธีที่นิยมในปัจจุบัน)

- เหมาะสำหรับเมล็ดพันธุ์ที่มีราคาแพง และขนาดเล็ก
- สะดวกในการดูแลกล้า ใช้พื้นที่ไม่มาก
- เคลื่อนย้ายง่าย ทราบจำนวนต้นกล้าแน่นอน

การเพาะในกระบะเพาะ

- นิยมใช้ในกรณีที่ต้องการต้นกล้าจำนวนไม่มาก เพราะใช้ดินน้อย
- เลือกดินในบริเวณที่ไม่เป็นแหล่งสะสมของโรคแมลง หรือนำดินมาอบฆ่าเชื้อ
- โรยเมล็ดในร่องแล้วกลบดินเบาๆ ควรใช้กระดาษหนังสือพิมพ์คลุมปิดไว้จึงรดน้ำเพื่อเพิ่มความชื้น จนกระทั่งเมล็ดเริ่มงอก จึงเปิดกระดาษออก

การเพาะในถุงพลาสติกเพาะ

- นิยมใช้เพราะมีขนาดเพียงพอต่อการเจริญเติบโต
- รากได้รับการกระทบกระเทือนน้อย ต้นกล้าฟื้นตัวได้เร็ว
- ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง เพราะไม่สามารถนำกลับมาใช้อีกครั้งได้

การเพาะเมล็ด

วัสดุเพาะกล้า

1. ดินละเอียด
2. ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก
3. ทรายละเอียด
4. ขุยมะพร้าว

- ผสมในอัตราส่วนเท่าๆ กัน และเกษตรกรควรคำนวณระยะเวลาในการเตรียมแปลง เพื่อย้ายปลูกให้สอดคล้องกันกับการเจริญเติบโตของต้นกล้า

เทคนิคและวิธีการดูแลกล้าผัก

แสง

รับแสงแดดช่วงเช้าก่อน 8.00 น. และช่วงบ่ายหลัง 16.00 น. แล้วค่อยเพิ่มการรับแสงแดดจนกล้ามีอายุ 2 สัปดาห์

น้ำ

ควรใช้บัวรดวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ระวังไม่ให้แฉะเกินไป

ป้องกันโรค

รดน้ำปูนใสผสมน้ำ อัตราส่วน 1:5 เพื่อป้องกันโรค (ปูนขาว 5 กก. ผสมน้ำ 20 ลิตร กวนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 1 คืน ให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนที่ใสผสมน้ำรดผัก)

การถอนแยก

ถอนต้นกล้าที่เป็นโรคทิ้ง โดยเฉพาะแปลงเพาะที่ต้นกล้าชิดกันเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย และได้รับแสงแดดไม่สม่ำเสมอกัน

การเตรียมแปลงปลูก

ก่อนเตรียมแปลงปลูกควรนำดินส่งให้กรมพัฒนาที่ดินตรวจวิเคราะห์คุณภาพดิน เพื่อเลือกใช้วิธีปรับปรุงดินให้เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืชผักอย่างเหมาะสม โดยทั่วไปสามารถปรับปรุงดินก่อนปลูก ดังนี้

ไถพรวนดิน	ตากแดดประมาณ 7-10 วัน เพื่อฆ่าเชื้อโรค ไข่แมลง และเมล็ดวัชพืชบางชนิดในดิน
ปรับปรุงดิน	ปรับปรุงดินด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก อัตรา 2-4 ตัน/ไร่ พร้อมปูนขาว อัตรา 200-400 กก./ไร่
ยกแปลง	พรวนดินอีกครั้งให้ดินละเอียด ยกแปลงกว้างประมาณ 120 ซม. ความยาวตามความต้องการของผู้ปลูก ยกแปลงให้สูงตามความลึกตามระบบรากพืชที่ปลูกต้องการ
ปรับผิวหน้าให้เสมอกัน	ป้องกันการขังของน้ำ เมื่อรดน้ำ
ขุดหลุมปลูก	ขุดหลุมปลูกตามระยะปลูกที่เหมาะสมของแต่ละชนิดพืช และรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก

การปลูก

การปลูกลงแปลงโดยตรง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การหว่าน หรือโรยเป็นแถว นิยมใช้กับผักกินใบ เช่น ผักชี คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้ง เป็นต้น

- ย่อยหน้าดินให้ละเอียดก่อนเสมอ
- หว่านเมล็ดพืชให้กระจายทั่วแปลงมากที่สุด หากเมล็ดพันธุ์มีขนาดเล็กมากควรผสมกับทรายละเอียดก่อนหว่าน เพื่อเพิ่มการกระจายตัวของเมล็ดพันธุ์
- โรยเป็นแถวห่างกันประมาณ 10 ซม.
- เมื่อหว่านหรือโรยเมล็ดพันธุ์แล้ว กลบเมล็ดด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว หนาประมาณ 1 ซม. คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งที่สะอาด รดน้ำให้ชุ่มด้วยบัวฝอย เมื่อต้นกล้าเจริญเติบโตอาจเบียดกันแน่นเกินไป ให้ถอนต้นที่เป็นโรคและอ่อนแอไม่สมบูรณ์ทิ้ง

2. การหยอดเมล็ด นิยมหยอดเมล็ดพันธุ์ประเภทผักเลื้อยกินผลลงในแปลงปลูกโดยตรง เช่น มะระ บวบ แฟง เป็นต้น ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- ขุดหลุมตามระยะ และความลึกที่เหมาะสมสำหรับพืชผักชนิดนั้นๆ
- หยอดเมล็ดพันธุ์หลุมละ 2-3 เมล็ด กลบด้วยดินผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก อัตราส่วน 1:1
- เมื่อต้นกล้างอกมีใบจริงประมาณ 2-3 ใบ จึงคัดต้นที่ไม่สมบูรณ์ และเป็นโรคออก เหลือเพียงหลุมละ 1 ต้น

การให้ปุ๋ย

ปุ๋ยรองพื้น	• ใช้ในช่วงเตรียมดิน หรือรองก้นหลุมก่อนปลูก ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก **(ทำให้ดินโปร่ง ร่วนซุย อุ้มน้ำ รักษาความชื้น และช่วยดูดซับปุ๋ยเคมีที่ใส่ภายหลัง ไม่ให้สลายเร็วเกินไป ทำให้ต้นกล้าตั้งตัวได้เร็ว)**
ปุ๋ยบำรุง	• อาจเป็นปุ๋ยเคมี หรือปุ๋ยชีวภาพ • ควรแบ่งใส่ โดยครั้งแรกควรใส่เมื่อย้ายกล้าจนต้นกล้าตั้งตัวได้แล้ว • ใส่อีกครั้งหลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ **(โรยปุ๋ยระหว่างแถวพรวนดินกลบ ไม่ควรใส่ชิดต้นเพราะจะทำให้ต้นผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยและรดน้ำตาม)**
การเลือกใช้ปุ๋ย	• เลือกปุ๋ยที่มีธาตุอาหารตรงตามความต้องการของผักชนิดนั้นในช่วงระยะเวลาการเจริญเติบโต • **ผักกินผล ที่มีอายุการเก็บเกี่ยวนาน โดยมากนิยมใส่ปุ๋ยสูตรเสมอ** • **ผักกินใบ ที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น ให้ปุ๋ยสูตรที่มีไนโตรเจนสูง**

การให้น้ำ

พืชผักส่วนใหญ่เป็นพืชอวบน้ำจึงต้องการน้ำอย่างสม่ำเสมอเพียงพอ และไม่ชอบน้ำขัง ดังนั้น

- ควรรดน้ำ เช้า-เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด รดให้ชุ่ม แต่ไม่ควรรดจนแฉะ และมีน้ำขัง เพราะอาจก่อให้เกิดการระบาดของโรคพืชได้
- หากปลูกพืชผักตระกูลแตง ในช่วงหน้าหนาว และกลางคืนมีหมอกลงจัด ในตอนเช้าควรโชยน้ำล้างใบ เพื่อป้องกันโรคราน้ำค้างได้

การจัดการศัตรูพืชผัก

1

แมลงศัตรูพืชผักและการป้องกันกำจัด

หนอนใยผัก หนอนกระทู้ผัก หนอนแมลงวันชอนใบกะหล่ำ เพลี้ยไฟ แมลงหวี่ขาวยาสูบ

2

โรคพืชผักและการป้องกันกำจัด

โรคแอนแทรคโนส โรคเน่าคอดิน โรคราน้ำค้าง โรคใบหงิก โรคใบด่าง

การปลูกผักสำหรับคนเมือง

สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกผัก

1. **ดินหรือวัสดุปลูก**

ต้องมีความอุดมสมบูรณ์เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของพืชผัก

ตัวอย่างสูตรการเตรียมดินเพื่อปลูกผักในกระถาง

- ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอก/ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน
- ผสมส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- รดน้ำให้มีความชื้นประมาณ 80% หรือใช้มือกำ ดินควรเกาะตัวเป็นก้อน ไม่แตกหรือเหนียวติดมือ สามารถนำไปใช้ได้

2. น้ำ

เป็นปัจจัยที่สำคัญในพืชผักส่วนใหญ่ ประกอบด้วยน้ำประมาณ 65 % (ผักเป็นพืชบอบบางการให้น้ำที่รุนแรง อาจทำให้พืชผักช้ำ และเกิดรอยแผลทำให้เชื้อโรคเข้าทำลายได้ง่าย)

การปลูกผักสำหรับคนเมือง

สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกผัก

3. แสง

พืชส่วนใหญ่ต้องได้รับแสงอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง บางชนิดสามารถปรับตัวในที่ร่มรำไรได้ เช่น สะระแหน่ กะเพรา ดังนั้น ควรสำรวจสภาพพื้นที่ว่าสามารถรับแสงได้มากน้อยเพียงใด ก่อนการเลือกชนิดพืชผักมาปลูก

4. ธาตุอาหารพืช

การปลูกพืชในกระถางหรือภาชนะ ธาตุอาหารจากปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอาจะไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์เพิ่มเติม โดยทั่วไปมักใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือปุ๋ยสูตรเสมอ

แสงน้อย

พื้นที่จำกัด

อยู่คอนโด

ปลูกแบบไหน

ปลูกผัก
อะไรดี

QUESTIONS & ANSWERS

ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูกพืชผักสวนครัว สำหรับคนเมือง

Q มีพื้นที่จำกัด จะปลูกผักได้อย่างไร

A ปลูกพืชผักในภาชนะจะสามารถเคลื่อนย้ายได้ และไม่ต้องใช้พื้นที่มาก

Q มีพื้นที่ได้รับแสงน้อยจะปลูกพืชผักได้หรือ

A **ได้** โดยเลือกพืชผักที่ไม่ต้องการแสงมาก เช่น ชะพลู วอเตอร์เครส สะระแหน่ ผักชี ขึ้นฉ่าย เป็นต้น

QUESTIONS & ANSWERS

ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูกพืชผักสวนครัว สำหรับคนเมือง

Q พื้นที่แคบมากจะปลูกแบบไหนดี

A สามารถทำสวนแนวตั้ง ปลูกขึ้นซุ้ม เป็นทางเดิน หรือทำเป็นภาชนะแขวน

Q จะปลูกผักอะไรดีเลือกไม่ถูก

A การเลือกชนิดผักที่ปลูกต้องดูความเหมาะสมของพื้นที่ และเลือกปลูกผักที่เราใช้ประกอบอาหารประจำวัน

Q อยู่คอนโดมิเนียม มีเพียงระเบียงเล็กๆ แสงส่องไม่ถึง และปลูกผักจะเลอะเทอะไหม

A แนะนำการเพาะผักงอก หรือต้นอ่อนพืช ซึ่งไม่ต้องการแสง ใช้พื้นที่น้อย และไม่เลอะเทอะ

ขอบคุณครับ/ค่ะ