



คลังความรู้

ฉบับที่ 17 ประจำเดือนมิถุนายน 2564



กระเจียบเขียว ผักปลูกง่าย มีคุณค่า สร้างรายได้

เหมาะสำหรับในสภาวะ LOCKDOWN จากสถานการณ์โควิด-19

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สพวงศ์ เบญจศรี
สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน

ตั้งแต่มีรายงานการแพร่ระบาด และอันตรายของโรค Corona Virus Disease 2019 ส่งผลให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และ กีฬา เป็นต้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจและสังคม คือด้านที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด โดยมีการรายงานคนตกงาน และเลิกจ้างงาน อันเกิดจากการระบาดของโรคนี้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นโลกทั้งโลกจึงพยายามหาทางออกร่วมกัน โดยประชาคมโลกกำลังใช้ความสามารถกันอย่างเต็มที่เพื่อฉีดวัคซีนควบคุม และป้องกันเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา-19 “Corona Virus Disease 2019” ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศเหล่านั้นที่มีทีมแพทย์และหน่วยงานของรัฐ พยายามอย่างหนักในการป้องกันและควบคุมโรคดังกล่าว ซึ่งต้องขอขอบพระคุณรัฐบาลของประเทศไทยที่ทำงานได้เป็นอย่างดี ในการออกมาตรการต่างๆ ทำให้การระบาดอยู่ในทิศทางที่ยังควบคุมได้ มีแนวโน้มที่ดีกว่าหลายๆประเทศ เช่น อินเดีย บราซิล เป็นต้น และที่สำคัญที่ต้องขอขอบพระคุณมากที่สุดคือประชาชนคนไทยทุกๆ คน ที่เคารพและให้ความร่วมมือ เพื่อที่จะผ่านปัญหานี้ไปด้วยกัน เพราะหากรัฐบาลออกมาตรการมา แต่คนในประเทศไม่ทำ ทุกอย่างก็จบ ฉะนั้นการชนะโรคนี้เราต้องชนะไปด้วยกัน

มาตรการ lockdown กับการปลูกกระเจียบเขียว

จากการรายงานประจำวัน ที่แต่ละจังหวัดมีตัวเลขจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 สูง ประกอบกับผู้ป่วยระดับประเทศอยู่ในระดับหลักพัน และมีการตายแต่ละวันหลายสิบคน ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่อยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกนอกบ้านหรือออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ยกเว้นเรื่องที่จำเป็นจริงๆ เช่น เจ็บป่วยไม่สบาย หรือออกไปซื้ออาหารมากักตุนไว้เท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า **อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ** การเจ็บป่วยไม่สบายเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การออกไปซื้อข้าวเพื่อทำอาหารสามารถลดได้ โดยอาจจะออกไปซื้อเนื้อ นม ไข่ และผักต่างๆ มาเก็บในตู้เย็นได้เพื่อลดความเสี่ยงในการออกไปสัมผัสโรค แต่พบว่า **ผักไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน** ฉะนั้นจึงขอแนะนำผักชนิดหนึ่งที่ปลูกง่าย โตไว ไม่ต้องใช้สถานที่กว้าง สร้างรายได้ดี และดูแลง่าย ปลอดภัยจากโรคและแมลง สามารถเก็บเกี่ยวได้เรื่อยๆ ผักนั้นคือ **“กระเจียบเขียว”**



ลักษณะทั่วไปของกระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญ มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Abelmoschus esculentus* L. Moench. กระเจี๊ยบเขียวสามารถออกดอกและเริ่มเก็บผลผลิตได้ตั้งแต่ 40 วัน มีระบบรากแก้ว ลำต้นตั้งตรงและแข็งแรง ความสูงประมาณ 0.80 – 2.50 เมตร ขึ้นอยู่กับสภาพความอุดมสมบูรณ์ของดินใบขึ้นเรียงสลับกัน (alternate) ตามลำต้นดอกเป็นดอกเดี่ยว เกิดที่ตำแหน่งของซอกใบโดยดอกแรกจะเกิดที่ข้อที่ 6 – 8 กลีบดอกมีสีเหลือง 5 กลีบ บริเวณกลางดอกมีสีม่วง ขนาดของดอกที่บานเต็มที่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 – 7 เซนติเมตร ดอกกระเจี๊ยบเขียวเป็นดอกสมบูรณ์เพศจึงเป็นพืชผสมตัวเอง อย่างไรก็ตามมีโอกาสผสมข้ามได้ด้วย เมื่อดอกผสมติดเป็นฝักอ่อนจะฝ่อและร่วงไปภายใน 3 – 4 วัน ฝักเกิดบริเวณซอกใบโดยเริ่มติดฝักตั้งแต่ระดับข้อที่ 6 – 8 ฝักมีรูปร่างเรียวยาวเป็นร่องตามยาวปลายฝักแหลม ฝักกระเจี๊ยบเขียวมีทั้งชนิดกลมและแหลมโดยเมล็ดจะติดอยู่กับส่วนของเนื้อเยื่อที่ทำให้เกิดลักษณะเป็นเมือกเมล็ดอ่อนมีสีขาวและเมื่อแก่จะมีสีเทา หนึ่งฝักจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 80 – 200 เมล็ด



กระเจี๊ยบเขียว ปลูกง่าย มีคุณค่า และสร้างรายได้

การปลูก

กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักพื้นบ้าน ปลูกง่าย และปลูกได้ตลอดปี สามารถเจริญเติบโตได้ดีกับดินทุกชนิด สามารถปลูกเป็นผักหลังบ้านได้ สามารถทำเป็นแปลงเพาะปลูกหรือปลูกในภาชนะได้ โดยหลังจากหยอดเมล็ดและกลบดินแล้วประมาณ 1 สัปดาห์ เมล็ดก็จะเริ่มงอก รดน้ำเป็นประจำทุกเช้า-เย็น หลังจากเมล็ดเริ่มงอกก็ดูแลรักษาตามปกติ เช่น การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ทั่วไป และหมั่นรดน้ำเป็นประจำ

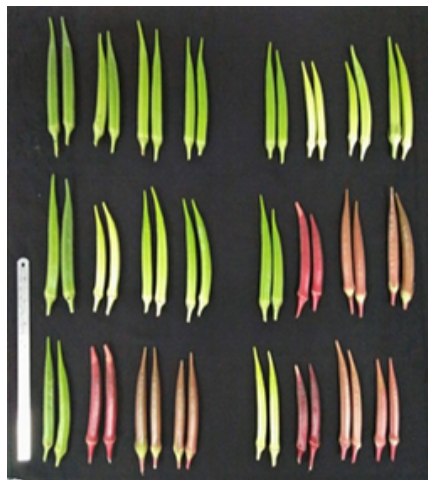


อายุการเก็บเกี่ยว

หลังจากปลูกกระเจี๊ยบเขียว ประมาณ 30 – 40 วัน ต้นจะเริ่มสร้างดอกที่บริเวณซอกใบตำแหน่งข้อที่ 6 – 8 ของลำต้น หลังจากนั้นประมาณ 10 วัน ดอกจะเริ่มบานและใช้เวลาบาน 1 วันกลีบดอกจึงเหี่ยวและร่วงหลุดไป และหลังดอกบานประมาณ 3 – 5 วัน จะเริ่มเห็นการพัฒนาการของฝัก ขนาดฝักที่เหมาะสมในการบริโภคควรยาวประมาณ 6 – 10 เซนติเมตร ช่วงนี้จะมีคุณภาพฝักดีที่สุด เนื่องจากปริมาณเส้นใยน้อย ปริมาณวิตามินซีและเพคตินในรูปของแคลเซียมเพคเตท ค่อนข้างสูง ทำให้ฝักกรอบไม่เหนียว (สกุลกานต์ และสรพงค์, 2558)

การเก็บเกี่ยว

ควรเก็บฝักทุกวันและไม่ควรปล่อยให้ฝักที่พร้อมเก็บเกี่ยวหลงเหลืออยู่ เนื่องจากต้นจะส่งอาหารมาเลี้ยงฝักที่คงอยู่ก่อน ทำให้ผลผลิตต่ำ ฝักที่แตกยอดใหม่จะเริ่มหมดโดยสังเกตได้จากการมีกิ่งแขนงใหม่ หลังจากนั้นสามารถเก็บผลผลิตต่อได้อีกประมาณ 2 – 3 เดือน ตำแหน่งของฝักที่เก็บเกี่ยวควรเก็บตรงตำแหน่งของลำต้นจะมีคุณภาพดีกว่าฝักที่เก็บที่ตำแหน่งของกิ่งแขนง ช่วงเวลาในการเก็บเกี่ยว ควรเป็นช่วงเช้าเพราะจะได้ฝักที่สดและมีความกรอบ วิธีการเก็บเกี่ยวคือใช้มีดหรือกรรไกรตัดที่ข้อฝักยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ครึ่งละหนึ่งฝักและควรตัดใบบริเวณข้อที่เก็บฝักออก เพื่อให้ต้นได้รับแสงแดดทั่วถึง หลังจากนั้นนำฝักที่เก็บเข้าร่ม ล้างน้ำทำความสะอาด พร้อมรับประทานสดได้เลย (สรพงค์ และคณะ, 2557)



คุณค่าของกระเจี๊ยบเขียว

ฝักกระเจี๊ยบเขียวประกอบด้วยสารจำพวกกัม (gum) และเพคติน (pectin) ในปริมาณสูงทำให้ อาหารที่ประกอบขึ้นจากฝักกระเจี๊ยบเขียวมีลักษณะเป็นเมือก ซึ่งช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดตีตัน สามารถรักษาโรคความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดอาการโรคกระเพาะอาหาร และยังมีสารขับพยาธิ ตัวดีด กระเจี๊ยบเขียวยังเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารโดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุ เมื่อเปรียบเทียบกับ ผักชนิดอื่น เช่น มะเขือเทศ และ มะม่วง กระเจี๊ยบเขียวอุดมไปด้วยแคลเซียม จากการวิเคราะห์ฝัก กระเจี๊ยบเขียวในส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม พบว่ามี แคลเซียม 92.00 มิลลิกรัม โปแตสเซียม 249.00 มิลลิกรัม วิตามินเอ 520.00 มิลลิกรัมและเส้นใย 1.00 มิลลิกรัม นอกจากนี้กระเจี๊ยบเขียวยังประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อีกหลายชนิด (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารของกระเจี๊ยบเขียวต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

คุณค่าทางอาหาร	ปริมาณสารอาหาร
น้ำ	88.90 เปอร์เซ็นต์
พลังงาน	36.00 แคลอรี
โปรตีน	2.40 กรัม
ไขมัน	0.30 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.60 กรัม
เส้นใย	1.00 กรัม
แคลเซียม	92.00 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	51.00 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.60 มิลลิกรัม
โปแตสเซียม	249.00 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	520.00 มิลลิกรัม (IU)
ไทอามีน	0.17 มิลลิกรัม
ไรโบฟลาวิน	0.18 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.00 มิลลิกรัม
แอสคอร์บิก แอซิด	31.00 มิลลิกรัม

ที่มา : Benchasri (2012) and Benchasri et al. (2020)

กระเจี๊ยบเขียวสร้างรายได้

กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักส่งออกที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งต่างประเทศนิยมบริโภคแพร่หลาย ตลาดสำคัญคือประเทศญี่ปุ่นซึ่งมีมากถึง 98 เปอร์เซ็นต์ จากการรายงานของ สกูลกานต์ และสรพงศ์ (2558) พบว่าประเทศไทยมีการส่งออกกระเจี๊ยบเขียวผักสดจำนวน 2,161.5 ตัน คิดเป็นมูลค่าการส่งออกถึง 301,313,389 บาท กระเจี๊ยบเขียวแช่แข็งจำนวน 1,560.05 ตัน มูลค่าการส่งออก 107,582,244 บาท ประชากรของประเทศญี่ปุ่นส่วนใหญ่นิยมบริโภคกระเจี๊ยบเขียวเนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารและมีคุณค่าทางสมุนไพรรักษาโรค สำหรับคนไทยบริโภคกระเจี๊ยบเขียวมาเป็นเวลานาน โดยการบริโภคผักสด เนื่องจากเป็นผักพื้นบ้านและปลูกง่าย (สรพงศ์ และชฎารัตน์, 2554)

ผลลัพธ์การปลูกกระเจี๊ยบเขียวในสถานการณ์ lockdown

การปลูกกระเจี๊ยบเขียวในสถานการณ์ไม่ปกติ (lockdown) ที่มีการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งยังไม่ทราบว่าประชาคมโลกจะอยู่ในสถานการณ์นี้อีกนานแค่ไหน บางครั้งมนุษย์อาจต้องใช้เวลาร่วมอยู่กับโรคนี้นานหลายเดือน หรือหลายปี แต่หากสถานการณ์โควิด-19 ยังเป็นเช่นนี้ ซึ่งต้องทำงานจากบ้าน (Work Form Home) การปลูกกระเจี๊ยบเขียว แม้ไม่สามารถเป็นอาชีพหลักได้ แต่อย่างน้อยมันเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผ่อนคลาย คลายเครียด หรือหากครอบครัวไหนมีลูกหลานหลายคนก็อาจจะปลูกด้วยกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้ด้วย

ฉะนั้นระหว่างสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลาย การปลูกกระเจี๊ยบเขียวจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจในสภาวะ lockdown

เอกสารอ้างอิง

- สกุลกานต์ สิมลา และสรพงศ์ เบญจศรี. 2558. การประเมินลักษณะทางการเกษตรและผลผลิตของกระเจี๊ยบเขียวในจังหวัดมหาสารคาม. เกษตร 43(1): 894-899.
- สรพงศ์ เบญจศรี และชฎารัตน์ บุญจันทร์. 2554. ศึกษาความเป็นไปได้ในการตัดสินใจปลูกกระเจี๊ยบเขียวภายใต้ระบบเกษตรอินทรีย์เพื่อเป็นอาชีพเสริมของเกษตรกรตำบลบ้านเกอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง. วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร. 19(1): 24 – 32.
- สรพงศ์ เบญจศรี, สกุลรัตน์ แสนปุตะวงษ์ และ สกุลกานต์ สิมลา. 2557. ศักยภาพการผลิตกระเจี๊ยบเขียวภายใต้ 2 ฤดูปลูกในจังหวัดพัทลุง.วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร. 9(1): 66-76.
- สรพงศ์ เบญจศรี. 2555. การประเมินการเกิดโรคและแมลงศัตรูพืชของกระเจี๊ยบเขียว ในภาคใต้ของประเทศไทย. วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 22 (1). 57-66.
- Benchasri, S. 2012. Okra [*Abelmoschus esculentus* L. Moench], a valuable vegetable of the world. Field and Vegetable Crops Research. 49(1): 105-112.
- Benchasri, S., Simla S. and Harakotr, B. 2020. The effect of genotypic variability on the yield and yield components of okra [*Abelmoschus esculentus* L. Moench] in Thailand. Asian Journal of Agriculture and Biology. 8(4):480-490.