ผักหวานบ้าน

ผู้จัดทำ

นาย เดชานนท์ ยาสมุทร

ครูผู้สอน

ครู จิราวุฒิ สมวงษา

โรงเรียนบ้านไร่อ้อย

คำนำ

รายงานเรื่องนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อให้ได้ศึกษาหาความรู้ในเรื่อง ผักหวานบ้าน และได้ศึกษาอย่างเข้าใจเพื่อเป็นประโยชน์กับการเรียน ผู้จัดทำหวังว่า รายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่าน หรือนักเรียน ที่กำลังหาข้อมูลเรื่องนี้อยู่ หากมีข้อแนะนำหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้าน *ชื่อสามัญ Star gooseberry*

ผักหวานบ้าน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sauropus androgynus (L.)* Merr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Sauropus albicans Blume)* จัดอยู่ในวงศ์มะขามป้อม *(PHYLLANTHACEAE)*

ผักหวานบ้าน มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักหวาน (ทั่วไป), มะยมป่า (ประจวบคีรีขันธ์), ผักหวานใต้ใบ (สตูล), ก้านตง จ๊าผักหวาน ใต้ใบใหญ่ ผักหลน (ภาคเหนือ), นานาเซียม (มลายู-สตูล), ตาเช เค๊าะ โถหลุ่ยกะนีเต๊าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) เป็นต้น

ลักษณะของผักหวานบ้าน

<u>ต้นผักหวานบ้าน</u> จัดเป็นไม้พุ่มขนาดกลาง มีความสูงของต้นประมาณ 0.5-3เมตร ลำต้นแข็งแตกกิ่งก้านระนาบไปกับพื้นหรือเกือบปรกดิน ลำต้นอ่อน กลม หรือเป็นเหลี่ยม เปลือกต้นขรุขระเป็นสีน้ำตาล ส่วนกิ่งอ่อนเป็นสีเขียวเข้มผิวเรียบ กิ่งเรียวงอเล็กน้อยตามข้อ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด และการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในที่ลุ่มต่ำที่มีความชื้นพอเหมาะ ดินร่วนซุ่มชื้นและระบายน้ำได้ดี สามารถพบได้ตามป่าดิบแลง ป่าละเมาะ ป่าดิบชื้น ที่โล่งแจ้ง ตามเรือกสวน หรือตามที่รกร้างทั่วไป

<u>ใบผักหวานบ้าน</u> ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ รูปไข่แกมขอบขนาน รูปขอบขนาน หรือรูปคล้ายขนมเปียกปูน ปลายใบแหลม โคนใบมน ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1.5-3 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2-7 เซนติเมตร ลักษณะของแผ่นใบเรียบเกลี้ยงทั้งสองด้าน หลังใบเป็นสีเขียวเข้ม ส่วนท้องใบเป็นสีเขียวอ่อน เส้นแขนงใบมีข้างละประมาณ 5-7 เส้น โค้งเล็กน้อย เมื่อทำให้แห้งใบจะเป็นสีเขียวอมเหลือง ก้านใบมีขนาดสั้น ยาวประมาณ 2-4 มิลลิเมตร มีหูใบเป็นรูปสามเหลี่ยม ปลายแหลม ยาวประมาณ 1.7-3 มิลลิเมตร

<u>ดอกผักหวานบ้าน</u> ออกดอกเป็นช่อ โดยจะออกเป็นกระจุกตามซอกใบ เรียงไปตามก้านใบ ดอกเป็นดอกเดี่ยวแบบแยกเพศแต่อยู่บนต้นเดียว มีใบปรกอยู่ด้านบน ดอกมีขนาดเล็ก มี 2 ชนิด โดยตอนบนของกิ่งก้านจะเป็นดอกเพศเมีย ส่วนตอนล่างเป็นดอกเพศผู้ ดอกเพศเมียจะมีประมาณ 1-3 ดอกและดอกเพศผู้จะมีจำนวนมาก และดอกเพศผู้จะมีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ กลีบดอก 6 กลีบ ลักษณะเป็นรูปจานกลมแบน สีน้ำตาลแดง มีขนาดประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร มีเกสรเพศผู้ 3 อัน ก้านเกสรเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็นแฉก 3 แฉก ส่วนดอกเพศเมียรังไข่จะอยู่เหนือวงกลีบดอกเป็นสีเขียวอมเหลือง โดยมีกลีบเลี้ยง 6 กลีบ ลักษณะเป็นรูปไข่กลับ ซ้อน เรียงเหลื่อมกันเป็นชั้น 2 ชั้น ชั้นละ 3 กลีบ และกลีบเลี้ยงจะเป็นสีแดงเข้มหรือสีเหลืองจุดประสีแดงเข้ม โดยจะออกดอกในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน

ผลผักหวานบ้าน ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลมแป้น มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-1.8 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1-1.3 เซนติเมตร ผลฉ่ำน้ำ ผิวผลเป็นพูเล็กน้อย ผลเป็นสีเขียวถึงสีขาว เมื่อแก่เต็มที่จะเป็นสีขาวอมเหลือง เมื่อแห้งแล้วจะแตกได้ ผลมีกลีบเลี้ยงสีแดงติดคงทนห้อยลงใต้ใบ ภายในผลแบ่งเป็นพู 6 พู ในแต่ละพูจะมีเมล็ด 1 เมล็ด ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปครึ่งวงกลม เปลือกเมล็ดเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม มีความหนาและแข็ง เมล็ดมีขนาดกว้างประมาณ 5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 8 มิลลิเมตร

ประโยชน์ของผักหวานบ้าน

1.ใบและยอดอ่อนเมื่อนำมาลวก ต้ม หรือนึ่ง รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก ลาบ ปลานึ่ง หรือจะนำมาประกอบอาหารหรือใช้เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารมีรสหวานตามธรรมชาติ เช่น แกงเลียง แกงอ่อม แกงส้ม แกงจืด แกงกับหมู แกงกับปลา แกงเขียวหวาน แกงกะทิสด แกงใส่ไข่มดแดง แกงเห็ด ผัดน้ำมันหอย ยำผักหวาน ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าผักหวาน ฯลฯ หรือนำไปแปรรูปเป็นน้ำปั่นผักหวาน ชาผักหวาน หรือเครื่องดื่มต้านอนุมูลอิสระ ฯลฯ

2.ผักหวานบ้านเป็นผักที่มีวิตามินเอมากเป็นพิเศษ คือ ใน 100 กรัม จะมีวิตามินเออยู่สูงถึง 16,590 หน่วยสากล (บางรายงานระบุว่ามีวิตามินสูงถึง 20,503 หน่วยสากล) (วิตามินเอมีประโยชน์กับสายตามาก) และยังเป็นผักในจำนวนไม่มากนักที่มีวิตามินเค (วิตามินเคมีประโยชน์ในเรื่องการช่วยให้เลือดแข็งตัวเมื่อมีบาดแผลแล้วเลือดออก ทำให้ตับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานร่วมกับวิตามินดีในการควบคุมระดับแคลเซียมในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างเซลล์กระดูกและเนื้อเยื่อในไต)

3.คุณค่าทางโภชนาการของส่วนที่รับประทานได้ (ยอดอ่อนหรือใบอ่อน) ต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 39 แคลอรี่, น้ำ 87.1%, โปรตีน 0.1 กรัม, ไขมัน 0.6 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 8.3 กรัม, ใยอาหาร 2.1 กรัม, เถ้า 1.8 กรัม, วิตามินเอ 8,500 หน่วยสากล, วิตามินบี1 0.12 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 1.65 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 3.6 มิลลิกรัม, วิตามินซี 32 มิลลิกรัม, แคลเซียม 24 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 68 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.3 มิลลิกรัม

4.ผักหวานบ้านเป็นผักที่ช่วยในการขับถ่ายได้ดี ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้จากมลพิษทางอากาศ ช่วยในการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ

5.ต้นผักหวานบ้านมีทรงพุ่มไม่ใหญ่โต ทรงกิ่งและใบดูงดงามคล้ายต้นมะยม มีใบเขียวตลอดปี มีดอกและผลห้อยอยู่ใต้ใบดูแปลกตาและสวยงาม อีกทั้งสีผลยังเป็นสีขาวตัดกับกลีบรองผลซึ่งเป็นสีแดง จึงมีความงดงามและดูเป็นเอกลักษณ์ จึงเหมาะสำหรับนำมาใช้ปลูกเป็นไม้ประดับในบริเวณบ้านได้ดี และยังใช้ปลูกเป็นพืชผักสวนครัวก็ได้ เพราะเมื่อเด็ดยอดแล้วก็ยังสามารถแตกยอดได้ใหม่ ยอดอ่อนและใบอ่อนมีรสชาติดี มีคุณค่าทางอาหารสูง ใช้ประกอบอาหารหลากหลายเมนู อีกทั้งพรรณไม้ชนิดนี้ยังเพาะปลูกได้ง่าย และมีความแข็งแรงทนทานอีกด้วย

การปลูกผักหวานบ้าน

- 1.พันธุ์ เป็นพันธุ์พื้นเมืองที่มีการขยายต่อๆกันมา
- 2. การเตรียมดิน ไถ ดินตากประมาณ 7 วันพรวนดินให้ดินร่วนซุยขุดหลุมใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักประมาณ 2-3 กำมือ คลุกเคล้าให้เข้ากับดินใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 50 เซนติเมตรระยะระหว่างแถว 80 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่ม
- 3 . การปลูก นำกิ่งพันธุ์ที่ได้จากการปักชำลงปลูกในหลุมกลบดินรดน้ำให้ชุ่มนิยมปลูกเป็นรั้วบ้านเช่นเดียวกับกระถินและชะอมปัจจุบันปลูกเป็นการค้าแล้ว
- 4. การใส่ปุ๋ย ควร ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่เมื่อผักหวานบ้านอายุได้ 15 วันและทุก ๆ 15 วันใส่ปุ๋ยเคมีสูตรเดิมในอัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่
- 5. การให้น้ำ เนื่องจากผักหวานบ้านเป็นพืชที่ทนแล้งได้ดีแต่หลังจากปลูกใหม่ๆควรให้น้ำสม่ำเสมอจนเมื่อผักหวานติดดีแล้วก็เว้นการให้น้ำได้ส่วนถ้าปลูกเป็นการค้าในฤดูแล้งต้องรดน้ำทุกๆวันหรือเว้นวันตามสภาพดินฟ้าอากาศ
- 6. การตัดแต่งกิ่ง การ ตัดแต่งกิ่งผักหวานเมื่อผักหวานเจริญเติบโตสูงประมาณ 75-100 เซนติเมตรควรตัดแต่งยอดด้านบนของผักหวานให้มีควมสูงในระดับนี้ตลอดเพื่อ สะดวกในการเก็บยอดผักหวาน
- 7. การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกผักหวานได้ 2-3 เดือนก็จะเริ่มเก็บยอดอ่อนของผักหวานบ้านนำมาบริโภคได้หรือตัดนำไปขายได้โดยใช้มีดที่คมและสะอาดตัดยอดยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร
- 8. โรคและแมลง เนื่องจากผักหวานบ้านไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องโรคและแมลงจึงไม่จำเป็นต้องพ่นสารเคมีป้องกันกำจัดจะมีก็ช่วยพ่นปุ๋ยน้ำหรืออาหารเสริมเพื่อให้ยอดผักหวานยาว ใหญ่ อวบหน้ารับประทาน

อ้างอิง

- http://www.doa.go.th/hort/index.php?option=com_content&view=article&id=132:androgynusplant&catid=25:plantmanagement
- http://pakwanpan.circlecamp.com/index.php?page=Growing
- https://medthai.com/ผักหวานบ้าน/